

SCHINNEN IN ACTIE TEGEN EENZAAMHEID

Serge Sekhuis

Guus van Egdom

Met een voorwoord van Jeannette Quadvlieg, wet-
houder

Naar aanleiding van de conferentie tegen eenzaamheid

5 oktober 2018 in Schinnen

Inhoudsopgave

Ten geleide	3
Voorwoord	4
Hoofdstuk	
1: Waar hebben we het over?	7
2: De cijfers	12
3: Alledaagse eenzaamheid in Limburg	15
4: De abt van Mamelis	18
5: Eenzaamheid onder jongeren	27
6: Het verhaal van Sean	29
7: Is het probleem van eenzaamheid op te lossen?	33
8: Altijd een geduldig luisterend oor	37
9: 'Ik heb de bodem van de eenzaamheidsput gevoeld'	41
10: Een boeket bloemen tegen de eenzaamheid	47
11: Twee beelden uit de gemeente Schinnen	50
12: Oog in oog met eenzaamheid	55
13: Kunst en eenzaamheid	59
14: Naar een meldpunt	61
Dankbetuiging	64

Ten geleide

Dit is een boekje over eenzaamheid. Over eenzaamheid in het algemeen. Over de alledaagse eenzaamheid in de provincie Limburg en over eenzaamheid in de gemeente Schinnen. Het boekje is veroorzaakt door een conferentie die op 5 oktober 2018 in Schinnen is gehouden. Op deze conferentie is een lokale coalitie tegen eenzaamheid gepresenteerd. Een groot aantal regionale en lokale organisaties en praktijkhouders hebben zich achter een manifest geschaard dat oproept in actie te komen tegen eenzaamheid in de gemeente.

Wij hebben de eer gehad deze “conferentiebundel” te mogen samenstellen. De bijdragen van Guus van Egdom hebben een meer theoretische invalshoek, terwijl die van Serge Sekhuis de alledaagse eenzaamheid in Limburg belichten. Zijn verhalen zijn eerder verschenen in dagblad De Limburger waar hij als journalist aan verbonden is. Voor het voorwoord bedanken wij Jeannette Quadvlieg, wethouder van de gemeente Schinnen. Het is dankzij haar initiatief dat deze conferentie tot stand is gekomen.

Serge Sekhuis
Guus van Egdom

Voorwoord

door Jeannette Quadvlieg
wethouder gemeente Schinnen

Een van mijn eerste openbare optredens als wethouder van de gemeente Schinnen was het bijwonen van een gespreksavond over eenzaamheid. Deze bijeenkomst was georganiseerd door de Seniorenraad van Schinnen. De toenmalig voorzitter is overigens een van de auteurs van dit boekje. Ik werd meteen gegrepen door het thema, maar ik realiseerde me tevens dat het thema eenzaamheid ook een moeilijk grijpbaar probleem is. Daar zult u in dit boekje nog het nodige over lezen.

Waarom ben ik nu zo gegrepen door dit thema?

Eenzaamheid komt in alle lagen van de bevolking voor en we kennen vast allemaal wel iemand waarvan we weten dat hij/zij eenzaam is. Je hebt je nog nooit eenzaam gevoeld en daardoor kun je je moeilijk verplaatsen in die ander, toch wil je helpen. Maar hoe?

Om te beginnen zijn er maar weinig mensen die durven te zeggen dat zij eenzaam zijn, dus hoe bereik je zo iemand? Ook het niet weten hoe je iemand kunt helpen geeft je een machteloos gevoel, vooral als je mensen langzaam ziet wegzakken en zich daardoor nog verder ziet isoleren.

Eenzame mensen krijgen vaker bijkomende problemen variërend van bijvoorbeeld gezondheidsproblemen, veroorzaakt door een slechte levensstijl of financiële problemen, depressies etc. Ze raken dus steeds dieper in de put en er is geen pilletje of panklare oplossing voor het probleem.

Als we naar de cijfers voor de gemeente Schinnen kijken, dan is de eenzaamheidsproblematiek hier minder groot dan in de ons omringende gemeenten. Zelfs minder dan gemiddeld in Nederland, terwijl Limburg over het algemeen meer problematiek kent dan Nederland. Echter als het om eenzaamheid gaat is dat eigenlijk niets om trots op te zijn en al helemaal geen



reden om er maar niets aan te doen. Het klinkt bijna afgezaagd om te zeggen: “iedere eenzame is er een te veel”. Dat is taal van politici, zou u dan wellicht denken. Hoe politiek en misschien afgezaagd het ook klinkt, het is helaas wel waar.

We hebben het in de aanloop naar dit boekje (voor deze conferentie) vaak gehad over de naam van de coalitie die we in Schinnen gesmeed hebben. We noemen het de coalitie tegen eenzaamheid, maar we hadden het liever de coalitie voor verbondenheid willen noemen. Nu heb ik de indruk dat er binnen de kernen van de gemeente Schinnen veel verbondenheid is tussen burgers. Desondanks zijn er toch mensen eenzaam. Met hen moeten we toch op een of andere manier in gesprek zien te komen. Laat daar deze coalitie ook een goede aanzet voor zijn.

Het plan om tot een lokale coalitie tegen eenzaamheid te komen is geïnspireerd op het Pact Ouderenzorg dat op landelijk niveau gesloten is tussen grote maatschappelijke partijen. We volgen de voorgestelde stimulans, maar breiden hem wat uit. Voor ons is eenzaamheid namelijk niet specifiek een ouderenprobleem. Integendeel. Ook dat laten de cijfers zien die verderop in dit boek besproken worden. Middels de verhalen van Serge Sekhuis, journalist van De Limburger, laten we zien hoe pijnlijk eenzaamheid onder jonge mensen kan zijn.

Na het lezen van de verhalen van Serge was ik erg onder de indruk. Vier weken is hij door Limburg getrokken om de verhalen van alledaagse eenzaamheid te noteren. Deze verhalen staan allemaal in dit boek of zijn te vinden op de website van De Limburger.

Ik ben blij met de coalitie die gevormd is en dank graag alle partijen die er aan meedoen. Er zullen zeker in de nabije toekomst nog partijen aansluiten. We gaan samen in actie tegen eenzaamheid.

Jeannette Quadvlieg-van Dam
Wethouder gemeente Schinnen

Hoofdstuk 1

Waar hebben we het over?

Door Guus van Egdom

Eenzaamheid

Natuurlijk moet eenieder die een boekje over eenzaamheid samenstelt, beginnen met een definitie. Waar hebben we het over als we het over *eenzaamheid* hebben? Het gemakkelijkst is het om aan te sluiten bij de definitie die in Nederland het meest gebruikt wordt: die van Jenny de Jong-Gierveld¹. Het is een redelijk omvangrijke omschrijving:

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.

Niet zo omvangrijk zult u zeggen, maar op enig moment is daar de volgende volzin aan toegevoegd:

Deze situatie wordt als des te erger beleefd naarmate de betrokkene zichzelf minder goed in staat acht alsnog bepaalde relaties binnen redelijke termijn te realiseren dan wel verstoorde relaties te verbeteren.

Ofwel: je kunt niet de verbindingen realiseren die je wenst, en er is ook weinig zicht op verbetering. Dit laatste punt is nogal van belang als we het hier gaan hebben over eenzaamheid onder jongeren.

¹ De definitie is officieel van De Jong-Gierveld en F.H. Kamphuis. Jenny Gierveld, zoals zij tegenwoordig door het leven gaat, is emeritus hoogleraar Sociale Gerontologie. Over F.H. Kamphuis is wonderlijk genoeg weinig informatie beschikbaar. Enig zoekwerk maakt duidelijk dat hij de psychometrist is van de beiden. De definitie is overgenomen uit het recente SCP rapport over eenzaamheid waarin verwezen wordt naar de definitie van De Jong Gierveld uit 1984.

Natuurlijk is het helder dat er meer definities zijn, en dat je ook anders naar eenzaamheid kunt kijken. Deze definitie gaat namelijk uit van het beginsel van de *cognitieve discrepantie*². Cognitief heeft hier de betekenis van *waarneming/ervaring*. Je ervaart een discrepantie, een verschil tussen wens en werkelijkheid. Maar je kunt ook naar eenzaamheid kijken als een fundamentele eigenschap van mensen: in ons allen zit eenzaamheid. Het maakt deel uit van je existentie (en is daarmee onvermijdelijk). Of eenzaamheid te zien als een signaal dat je er goed aan doet de veiligheid van de groep weer op te zoeken, zoals dat in de vroege ontwikkeling van de mensheid aan de orde was. We vinden deze benadering in een wat actuelere vorm terug bij een jonge wetenschapster van de Universiteit Groningen die zich in korte tijd ontwikkelt heeft tot een autoriteit op het gebied van eenzaamheid onder jongeren. Zij, haar naam is Gerine Lodder, vergelijkt het gevoel van eenzaamheid met een hongergevoel. Bij honger geeft je lichaam een signaal dat je er goed aan doet ergens wat eten te vinden. Het gevoel van eenzaamheid triggert om gezelschap te zoeken.

Het is voor het doel van dit boek niet nodig een keuze te maken welke benadering wordt gevolgd. Wel is belangrijk te vermelden dat vrijwel alle eenzaamheidscijfers waar in Nederland gebruik van wordt gemaakt een resultaat zijn van de eenzaamheidsvragenlijst van De Jong- Gierveld, en dat dus de cijfers begrepen moeten worden vanuit de definitie waar eenzaamheid wordt gezien als een gevoeld verschil tussen wens en werkelijkheid.

Eenzaamheid als probleem

Als we de existentiële benadering volgen dan is eenzaamheid vastgeklonken aan het menselijk bestaan. Op enig moment zullen we allemaal die eenzaamheid voelen en er mee om moeten gaan. Als het pijn doet kunnen we proberen de pijn te

² Niet te verwarren met de theorie van de *cognitieve dissonantie* die duidt op een spanning tussen verschillende ideeën of opvattingen (je bent dol op Jan en hebt de pest aan Piet maar Jan en Piet zijn dikke vrienden, wat nu?)

verzachten, maar eenzaamheid uitbannen: vergeet het maar. In het huidige maatschappelijke debat wordt eenzaamheid evenwel als een probleem gezien dat we voortvarend aan moeten pakken. De huidige minister van volksgezondheid, Hugo de Jonge, heeft op 8 maart 2018 een “Pact Ouderenzorg” afgesproken met een groot aantal maatschappelijke partijen. Onderdeel van dat pact is een landelijke coalitie tegen eenzaamheid. Het doel wordt als volgt omschreven: *de trend van stijgende eenzaamheid onder ouderen te keren*. Nu is een van de conclusies uit het recente rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) dat de eenzaamheid onder ouderen procentueel gezien niet stijgt (eerder daalt), hoewel door de groei van het aantal ouderen wel meer ouderen dan voorheen met eenzaamheidsproblematiek te maken hebben³.

Maar: hoe problematisch is eenzaamheid nu eigenlijk? Als we te rade gaan op de website www.eenzaam.nl dan lezen we het volgende:

“Onderzoek wijst uit dat eenzaamheid leidt tot verminderd welbevinden en een gevoel van algemene ontevredenheid over het leven. Gevolg kan zijn dat mensen de neiging hebben ongezond te gaan leven. Dan bestaat het gevaar dat problemen zich opstapelen. Denk aan zelfverwaarlozing, slaapproblemen, gezondheidsklachten, verslaving en schulden. Dat heeft weer een negatieve uitwerking op de zelfwaardering en tevredenheid met het leven in het algemeen”. Aan welk onderzoek men refereert staat er helaas niet bij. Maar ook zonder onderzoek lijkt dit allemaal dit op zich redelijk logisch te klinken, al laat het eerder genoemde SCP rapport zien dat men kennelijk én eenzaam, én gelukkig kan zijn. En als we het bovenstaand citaat nauwkeurig lezen dan gaat het over problemen die zich zouden kunnen voordoen. Anders gezegd: enige voorzichtigheid is geboden. Zeker als men gaat nadenken over mogelijke interventies om eenzaamheid te bestrijden. Dan is het zaak te bedenken dat veel van wat over eenzaamheid geschreven wordt afkomstig is van onderzoeken die over grote groepen mensen en gemiddelden gaan. Interventies zijn altijd

³ SCP rapport *Kwetsbaar en eenzaam?* Van juni 2018.

gericht op concrete mensen en vragen om een persoonlijke benadering. Een persoonlijke benadering die gebaat is bij een onbevangen houding. Daarbij hoort zeker niet dat men iedere persoon die aangeeft last te hebben van zijn eenzaamheid als een potentieel menselijk wrak te zien.

We mogen er van uit gaan dat eenzaamheid voor mensen die er mee te maken hebben daadwerkelijk een probleem is. Zeker voor mensen die aangeven ernstig eenzaam te zijn. Vrijwel alle geleerden zijn het er over eens dat het eenzaamheid een complex probleem is. Op de eerste plaats is er nog weinig bekend over het ontstaan van eenzaamheid. In het SCP rapport zegt men daarover:

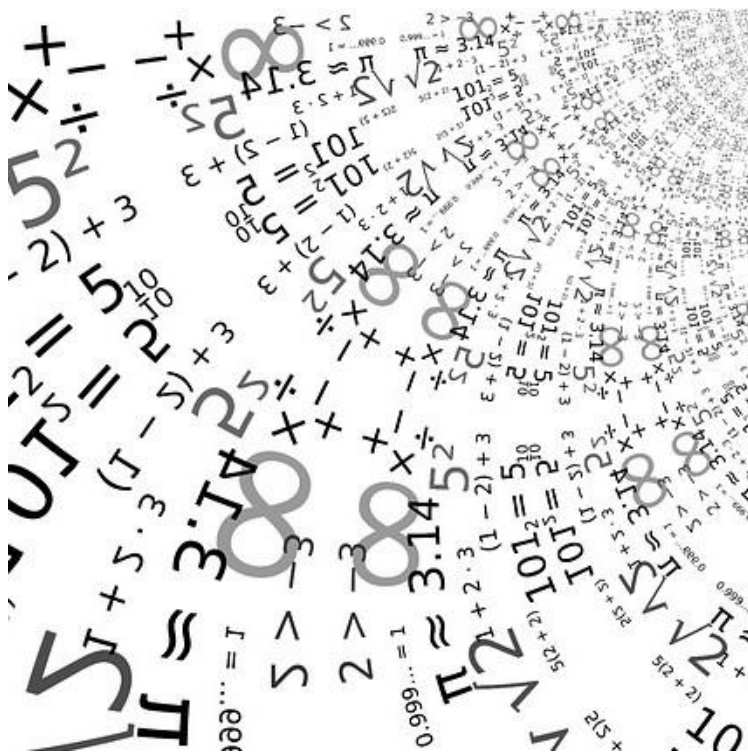
Sterke eenzaamheid ontstaat over een langere periode door een interactie van verschillende factoren. De best guess die we daarover op dit moment hebben, is dat eenzaamheid een proces is van een neerwaartse spiraal van toenemende risico's en afnemende bescherming.

Ter toelichting: wanneer iemand een partner verliest, dan wordt dat in het rapport beschreven als een toegenomen *risico* op eenzaamheid. En: het hebben van een gevarieerd netwerk aan vrienden en kennissen is een *bescherming* tegen eenzaamheid. Bij dit alles concludeert ook het SCP dat het moeilijk is om tot een effectieve bestrijding van eenzaamheid te komen als we zo weinig weten over het ontstaan.

Verder wordt eenzaamheid ook als een maatschappelijk probleem gezien. Het Pact Ouderenzorg schurkt aan tegen een breder initiatief: "Waardig Ouder Worden". Dit is een breed gedragen initiatief van Omroep Max, de KBO-PCOB en de ChristenUnie. Eenzaamheid is, als het een probleem is, een individueel probleem. Maar het is in strijd met een maatschappelijke waarde: waardig ouder worden. En daarmee ook een maatschappelijk probleem. En misschien speelt er ook nog iets anders, al moet je een beetje achterdochtig zijn om dat te denken. Onze politieke bestuurders hebben de koning laten zeggen dat we in een participatiemaatschappij leven. Als we nu bijvoorbeeld kijken naar de uitvoering van de Wet

Maatschappelijke Ondersteuning, dan zien we daar een enorme nadruk op zelfredzaamheid. Eenzaamheid schuurt met de participatiegedachte. Minister De Jonge wordt op de website van zijn eigen ministerie geciteerd als hij reageert op de hoge eenzaamheidscijfers: *“Indringende cijfers. Daar kunnen we ons niet bij neerleggen. We moeten die samenleving weer aan de praat krijgen. Letterlijk.”*

Bij dit alles dreigen we even te vergeten dat eenzaamheid een probleem is dat niet voorbehouden is aan ouderen. De coalitie die in de gemeente Schinnen tot stand komt is dan ook gericht op alle leeftijdsgroepen. Daarbij mogen we er van uit gaan dat eenzaamheid onder jongeren er anders uit ziet en een andere benadering vraagt dan bij volwassenen en ouderen. Dit past in de gedachte dat elke interventie als het om eenzaamheid gaat maatwerk dient te zijn en dat we elk individu in dit verband onbevvangen tegemoet moeten treden.



Hoofdstuk 2

De Cijfers

Door Guus van Egdom

In haar voorwoord geeft Jeannette Quadvlieg al aan dat de problematiek van eenzaamheid binnen de gemeente Schinnen geringer is dan in de omringende gemeenten. Hoe zien de cijfers er uit en hoe verhouden de lokale en regionale cijfers zich tot de landelijke?

Voor de cijfers maken we met name gebruik van de door de GGD Zuid Limburg samengestelde Gezondheidsmonitor en van cijfers van het Central Bureau voor de Statistiek (CBS).

In de gemeente Schinnen voelt 4% van de jongeren tussen 13-16 jaar zich vaak eenzaam. Daarbij valt met name het verschil tussen jongens en meisjes op (2,6% tegen 5,5%)

Voor de volwassenen ligt dit percentage behoorlijk wat hoger: gemiddeld 10,9% van de volwassenen in de gemeente Schinnen geeft aan zeer eenzaam te zijn (1000 mensen). Opvallend is het relatief grote aandeel in de leeftijdscategorie van 40 tot 54 jarigen: daarvan geeft ruim 14% aan zich zeer eenzaam te voelen (een kleine 250 medeburgers). Verder volgt Schinnen het landelijke beeld dat de eenzaamheidsgevoelens gemiddeld afnemen naarmate men hoger is opgeleid.

Vergeleken met Limburg liggen de percentages in Schinnen gemiddeld wat lager. Vergeleken met de rest van Nederland liggen ze weer hoger, maar daar moet bij worden gezegd dat de landelijke cijfers met een iets andere vragenlijst zijn verkregen. Dat geeft meteen weer dat het belangrijk is de cijfers niet al te absoluut te nemen, maar ze veeleer te zien als een tendens. Wat in ieder geval uit de cijfers duidelijk wordt, is dat er in elke gemeenschap toch een behoorlijk aantal medeburgers zich sterk eenzaam voelt, en dat die aantallen zodanig zijn dat het zomaar kan dat je naast iemand woont die zich heel eenzaam voelt. Dat geeft wel wat gewicht aan de woorden van de minister, uitgesproken bij de presentatie van het Pact Ouderenzorg in maart 2018: “Iedereen kan een goede buur zijn”

Landelijke cijfers

Percentage eenzaamheid naar leeftijd 2015	Niet eenzaam	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam
Totaal	37	58	4
Leeftijd			
15 – 25 jaar	42	57	2
25-35 jaar	40	58	2
35-45 jaar	40	56	4
45-55 jaar	41	54	5
55-65 jaar	35	60	5
65-75 jaar	32	63	5
75 jaar of ouder	28	66	7

Hoofdstuk 3

Hoofdstuk 3

Alledaagse eenzaamheid in Limburg

Door: Serge Sekhuis

Hoe eenzaam is Limburg? En wat doet eenzaamheid met een mens? Vier weken ben ik in het multimediaal project Wat Beweegt Limburg op zoek naar het antwoord op die vragen.

De Limburgse GGD'en verspreidden onlangs een persbericht. 'Bijna de helft van alle volwassen Limburgers voelt zich eenzaam' stond daarboven. En hun aantal groeit. Dat was schrikken: een half miljoen provinciegenoten zit alleen, kwijnt weg achter de geraniums en voelt zich ongelukkig. Het woord eenzaamheid heeft een negatieve lading en dit zijn de geijkte beelden die daarbij opkomen.

Gelukkig blijkt dat de realiteit én de cijfers genuanceerder liggen. Ja, gemiddeld 46,2 procent van alle Limburgers (19 jaar of ouder) voelt zich in zekere mate eenzaam; maar het is een optelsom. Een som waar, juist vanwege die sterke beeldvorming, niet alle deskundigen gelukkig mee zijn. De GGD-data komen uit de Gezondheidsmonitor 2016, een om de vier jaar uitgevoerd bevolkingsonderzoek onder 61.000 Limburgers. De monitor stelt vragen over allerlei facetten van gezondheid. Uit de antwoorden op vragen over eenzaamheid filterde de GGD dat 35 procent van alle respondenten zich matig of wel eens eenzaam voelt. Nog eens 11,3 procent wordt als ernstig of zeer ernstig eenzaam gekwalificeerd. Vooral deze laatste categorie baart échte zorgen. Zeker als die eenzaamheid van lange duur is. Want: structurele eenzaamheid kan leiden tot gezondheidsschade. Slapeloosheid, stress, obesitas, hart- en vaatziekten en ultimo: vroegtijdige sterfte. Wie eenzaam is, blijkt gevoeliger te zijn voor verslavingen en depressiviteit. Ook is er een duidelijk

verband tussen eenzaamheid en suïcide. Eenzaamheid is net zo slecht als roken, zo concludeerden Amerikaanse onderzoekers recent.

"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties", definieerde socioloog Jenny de Jong-Gierveld. De door haar bedachte 'eenzaamheidsschaal' van elf stellingen geldt als standaardmodel bij het meten van het gevoel. Er wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Eenzaamheid is, juist omdat het een gevoel is, lastig te meten. Een gevoel immers kan, in theorie, van dag tot dag verschillen. Het antwoord op de vraag of iemand zich eenzaam voelt, zal anders zijn als je het vraagt op zijn verjaardag of juist in de week nadat zijn partner is overleden.

In een eerste zoektocht in het kader van het Wat Beweegt-project naar hoe groot nu precies het 'probleem' van eenzaamheid in Limburg is, valt op dat er behalve de GGD-cijfers nog legio onderzoeken én uitkomsten zijn. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) komt met een landelijk percentage van (slechts) 4 procent ernstig eenzamen (550.000 Nederlanders van 15 jaar en ouder). Het CBS enquêteerde 7.500 mensen. Het Sociaal Cultureel Planbureau en TNS Nipo komen met weer andere cijfers en percentages. De trends zijn wel in alle onderzoeken hetzelfde. Mannen voelen zich vaker eenzaam dan vrouwen. In de stad voelen meer mensen zich eenzaam dan op het platteland, al worden de verschillen kleiner. Hoger opgeleiden zijn minder vaak eenzaam dan lager opgeleiden en in achterstandswijken ligt het percentage eenzamen over het algemeen hoger dan in sociaal-economisch betere buurten.

In Zuid-Limburg voelen meer mensen zich eenzaam dan in Noord- en Midden-Limburg (47,8 versus 44,1 procent). Ook de ernstige tot zeer ernstige eenzaamheid piekt hoger in het zuiden: 12,6 tegen 10,1 procent in Noord- en Midden-Limburg. De Limburgse cijfers wijken overigens niet substantieel veel af van de landelijke, met uitzondering van de piek van 12,6

procent. Die zien we verder alleen in Amsterdam, Den Haag en Rotterdam.

Eenzaamheid is niet alleen iets van ouderen in een verpleeghuis. Het is van alle leeftijden. Het is een gevoel dat ons allemaal wel eens bij de keel grijpt, of we het nou willen toegeven of niet. Ja, eenzaamheid is nog altijd een taboe. Vooral onder jongeren; want die zouden midden in het leven staand met al hun vrienden op sociale media toch niet eenzaam moeten zijn. Denken we. Maar ze zijn het wel. Vaker zelfs nog dan veertigers, vijftigers en zestigers, claimen onderzoekers.

Eenzaam is iets anders dan alleen zijn. ‘Ik vind het heerlijk om af en toe alleen te zijn’, hoor je vaak. Sommigen kiezen er bewust voor om alleen te zijn. Even - bij wijze van bezinning - of langer. Het aantal single-huishoudens is de laatste jaren sterk gegroeid. Dat op zich brengt weer een risico met zich mee, want statistisch gezien zijn alleenwonenden vaker eenzaam dan samenwoners. Andere mensen voelen zich juist in een relatie erg eenzaam; want niet gehoord of gerespecteerd.



Hoofdstuk 4

De abt van Mamelis:

'Alleen zijn is soms ook heilzaam'

Een interview door Serge Sekhuis

Ad Lenglet (72), abt van de abdij Sint Benedictusberg in Mamelis, koos 53 jaar geleden heel bewust voor het klooster. Een leven in afzondering. In rust en stilte. Over de negatieve intonatie van eenzaamheid en het heilzame van alleen zijn.

Wie op de weg van Gulpen naar Vaals voorbij Nijswiller links afbuigt, die hellende boslaan oprijdt en de contouren ontwaart van de karakteristieke lijnrechte bouw van de abdij Sint Benedictusberg, verheugt zich al op de stilte binnen.

De rust, het even aan de gejaagdheid ontsnappen. Het even tot jezelf komen. Ruim een halve eeuw geleden kwam ook de toen 18-jarige Ad Lenglet hier aanlopen. Hij ging binnen en nooit meer weg. Sinds 21 jaar is hij hier abt, de baas of 'vader' van het klooster. "De abdij was indertijd, in 1965, nog in opbouw.

Er hing een pioniersgeest. Het was een jonge groep. Een groep die enthousiast was, die samen op een mooie manier de liturgie vierde en een gemeenschap vormde. Dat trok mij aan als jonge man. Ik was de tweede van zeven kinderen. In een gezin waarin het geloof een vanzelfsprekende plaats innam. Ik herkende in het klooster eenzelfde soort gezin."

U moest wel alles achterlaten...

"De intimiteit van ons gezin, mijn hobby's. Ik speelde graag piano. Ik ben ook flink verliefd geweest. Ook haar moest ik achterlaten. Dat was moeilijk, vooral voor haar. Ik koos voor iets positiefs, terwijl zij alleen achterbleef. Veertien jaar later heb ik opnieuw contact gezocht. Dat contact is blijvend geworden. Ja, ze komt wel eens hier, samen met haar man."

Maar piano wordt hier niet gespeeld?

"Toen niet, inmiddels wel. Wat ik ook dacht zeker te gaan missen, was het maken van verre reizen. Dat bleek niet zo te zijn. Ik heb heel wat van de wereld gezien. Amerika, Canada, Afrika, Spanje, Engeland. Ik had een functie in het bestuur van de orde en in die functie heb ik veel kunnen reizen."

Bent u vaak eenzaam?

"Een monnik zoekt het eenzaam te zijn, in de zin van: alleen, op zichzelf. Het woord eenzaamheid klinkt zo negatief, terwijl het een positieve keuze is. Een keuze vrij te worden voor iets dat werkelijk belangrijk is. Zoals de kunstenaar zich terugtrekt om een echt groot werk te maken. Ons alleen zijn hier in de abdij komt voort uit het verlangen helemaal vrij te worden voor iets wat je leven verandert, de horizon van je leven vervult. Daarom ben ik hier ingetreden, om op zoek te gaan naar een schat die hier verborgen ligt in het alleen zijn."

En die schat is God...

"Ja. Maar, als ik zeg God is dat tegelijkertijd de medemens. Want ieder mens is een kind van God. Als wij ons richten op Onze Vader, dan richten we ons automatisch op al zijn kinderen. In de vierde eeuw al zei een wijs man: ik ben nooit minder eenzaam dan wanneer ik alleen ben. Daarmee bedoelde ie:

als ik écht alleen ben, dan ben ik met alles én allen verbonden. Juist door mijzelf alleen op een eenzame plek terug te trekken, door alle oppervlakkige impulsen en indrukken van buiten achter me te laten, kom ik in een wereld die veel breder is dan alleen wat er in het hier en nu op je afkomt. Een universum."

Hoe doet u dat? Je afzonderen en er toch zijn voor je medemens?

"Door je af te zonderen van het hier en nu, leer je de dingen meer zien in wat ze in wezen zijn. Je leert dat elk mens uiteindelijk dezelfde verlangens en behoeften heeft. Dezelfde angst, hoop en vreugde. We verlangen allemaal naar geluk, een liefde waaraan we ons totaal kunnen over geven en toevertrouwen. Dat is een heel ander verlangen dan zorgen voor je dagelijks brood, waarmee de meesten van ons toch vooral bezig zijn. Omdat het niet anders kan. Door die zorg om dat dagelijks brood los te laten, kan ik me verdiepen in wat echt existentieel is. Zo sta ik dichtbij mensen. Dichtbij dan buitenstaanders denken. Dat is ook wat mensen die hier komen opvalt: 'die monniken hebben gevoel voor de wezenlijke waarde van het mens zijn, dingen waar we niet aan toekomen'."

Het woord eenzaamheid wordt vaak negatief geïnterpreteerd. Hoe zou dat komen?

"Omdat er inderdaad veel negatieve eenzaamheid is. De mens is in onze samenleving van nu ontzettend eenzaam, denk ik. Het is een paradox. Want terwijl de communicatiemiddelen zich opstapelen, staan we meer alleen dan ooit. Iedereen is bezig met zijn iPhone, zijn eigen scherm. Het aankijken van de ander is er nauwelijks nog bij. Op straat, in de trein, in de bus. Er wordt niet meer met elkaar gepraat. We zitten met oortjes in op ons mobieltje, bang om iets te missen. Er is geen communicatie meer."

Via die smartphones...

"Is dat echte communicatie? Ze hebben online honderden vrienden, maar hoeveel zijn dat er werkelijk? Mensen zijn in gesprek met de spiegel van zichzelf. Maar een ander in de ogen kijken, de ander ervaren en ontvangen, wat zo bepalend is voor

je leven: komt dat er nog van? Dan pas is er, denk ik, bevrijding uit eenzaamheid. Als je de ander laat meespreken in je leven. Als je weet dat jij mag meespreken in het leven van een ander. Dat is communicatie, dat is een gemeenschap. Maar wie boeit dat nog? Wat boeit is 'ik moet zorgen dat het mij goed gaat, naar de rest kijk ik even niet. En dat 'even' duurt vaak lang."

Kennelijk hebben we er geen behoefte meer aan?

"Juist wel, denk ik. 12 procent van de Limburgers voelt zich ernstig eenzaam. In Kerkrade is het zelfs 30 procent, ik las het in uw krant. Eenzaamheid is het confronterende bewijs van dat het je alleen niet lukt. Kijk naar de stijgende suïcide-cijfers. Zelfs onder kinderen. Mensen die niet meer uit die cocon konden breken waarin ze terecht waren gekomen. Op zichzelf teruggeworpen. Doordat anderen niet meer naar hen omkeken. Eenzaamheid doordat je je partner bent verloren, misbruikt, of niet belangrijk gevonden wordt. Het is vreselijk. Je buitengesloten voelen, is het ergste wat een mens kan overkomen. We vullen de leegte van het contactloze leven op met snelle prikkels. Steeds weer nieuwe. Vandaag is het Max die de race wint, morgen Fortuna dat kampioen wordt. Maar echte communicatie, gemeenschapszin, dat is ontzettend moeilijk geworden. Zelfs binnen veel huwelijken."

Eén op de drie eindigt in een echtscheiding...

"We zijn zo individualistisch geworden dat het heel moeilijk is die stap naar de ander te zetten. Ook wij monniken hebben daar last van. Die atmosfeer van buiten waait ook over onze muren. Wij moeten ook oppassen dat we geen narcisten worden die alleen voor onszelf bezig zijn. De vraag moet steeds uitgaan naar de ander. Daarom vieren we samen de liturgie, eten we samen en ontspannen we samen. Wij willen bewust gemeenschapsmensen zijn."

Wat is dat voor ontspanning?

"Met elkaar praten, scrabbelen, wandelen of een borreltje drinken."

Het is best gezellig hier...

"Jazeker. Met Kerstmis en Pasen. Dat is een groot feest. Het is niet alleen maar op een houtje bijten."

Is het ook zo dat als je veel alleen bent, dat je je dan minder eenzaam voelt of gaat voelen?

"Ik ben er langzaam aan gewend geraakt om veel alleen te zijn. Ik merk het ook. Laatst had ik een vergadering in Maastricht. Ik was blij toen het was afgelopen, dat ik weer alleen was. Veel praten, veel mensen om me heen, daar ben ik psychologisch niet meer zo op ingesteld. Ik vind het fijn als ik weer tot de stilte kan terugkeren. Wat niet wil zeggen dat het ook wel eens erg moeilijk kan zijn. Drukkend. Dat je behoefte hebt om met iemand te praten. Ik ben ook maar een mens, met menselijke behoeftes."

Wat zijn de moeilijkste momenten?

"In de eerste jaren hier heb ik het vaak lastig gehad. Met grote feesten, die we thuis altijd zo intens vierden met het hele gezin. Sinterklaasavond bijvoorbeeld. Dan was er niets hier en voelde ik me heel eenzaam. Dan probeer je jezelf op te beuren: ik heb hiervoor gekozen en ik weet dat het goed is."

Want even lekker buizen is er niet bij...

"Toen niet, nu wel. We hebben internet hier, maar het is niet de bedoeling om de hele avond te gaan zitten surfen. We kijken regelmatig samen films. Niet alleen religieuze, ook detectives."

Wat is voor u het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn?

"Eenzaamheid is iets negatiefs, alleen zijn is iets positiefs. Eenzaamheid overkomt je, is passief. Alleen zijn is een actieve keuze. Eenzaamheid is leegte, kaal en verdrietig; alleen zijn is volheid. Eenzaamheid is op jezelf teruggeworpen zijn, alleen zijn is voor mij het binnentreden in die grotere ruimte. Dichter bij God. Eenzaamheid gaat op weg naar de dood, terwijl alleen zijn op weg naar het leven gaat."

Je kunt beter alleen zijn dan eenzaam?

"Kent u de titel van de biografie van Wilhelmina? 'Eenzaam, maar niet alleen'. Ze was altijd omringd door mensen, maar toch eenzaam. Ik voel als abt iets soortgelijks. Je bent, in zekere zin, eenzamer dan die andere broeders, vanwege je verantwoordelijkheden. Ik moet besluiten nemen, maar twijfel natuurlijk ook wel eens. Daarom overleg ik regelmatig met ze. Met de hele gemeenschap hier. Ik luister naar de ander".

Intussen raast buiten het leven door. Prestatiedruk, burn-outs. Hoe kijkt u daarnaar?

"Het onderscheid, het gat tussen deze plek, tussen ons en de maatschappij wordt steeds groter. Toen ik 53 jaar geleden intrad, was de overgang niet zo groot. Nu zijn het bijna twee werelden geworden. Voor elkaar vreemde werelden. Het zijn zulke andere waarden en maatstaven. Waar buiten ambitie en geld je aanzien en het levensritme bepalen, zijn dat dingen die hier binnen totaal niet spelen."

Denkt u wel eens, laat ze maar lekker voordragen, gelukkig zit ik hier?

"Ik las over Tom Dumoulin. Die man heeft enorm geleden onder de druk van de verwachtingen, de druk van altijd moeten presteren is uiteindelijk een funeste. Je moet steeds weer boven jezelf uitstijgen. Dat houdt niemand lang vol."

Wat zou u hem adviseren dan?

"Ik heb het idee dat hij er al is uitgekomen, door de verwachtingen van zich af te schudden en te zeggen: ik ben ik, ik kan alleen maar doen wat ik kan. Hij heeft geleerd van zijn fouten, van zijn depressie. Dat is ook wat Benedictus, volgens wiens regels wij hier leven, zegt: je moet een mens niet overvragen. Neem genoeg met wat eenieder voor zich kan. Wat ie het beste kan. Heb respect voor het geheim dat ieder mens met zich meedraagt, wat het ook is. Scheer niet iedereen over dezelfde kam, zegt Benedictus."

"Voordat de hele wereld Benedictijns is, dat zal nog wel even duren. Maar je ziet dat ook grote concerns en gemeenten zijn

leefregels gebruiken. Siemens bijvoorbeeld, heeft met Benedictus de hele organisatie doorgelicht. Geherstructureerd. Ook managers en burgmeesters kunnen veel leren van Benedictus, bijvoorbeeld waar het gaat om beslissingen nemen. Benedictus zegt: doe dat met de hele groep. Het werkt niet om dingen van boven op te leggen, het moet ook van onder gedragen worden."

Hoe vaak treedt er nog iemand in?

"Dat is heel lang geleden. Ja, dat groter wordende gat speelt daarin mee. Het leven hier is zo anders dan buiten, steeds minder mensen durven de stap te zetten. Er zijn wel eens mensen ingetreden, maar die zijn ook weer vertrokken. Ik ben nu in gesprek met een man van 55, misschien wordt dat wat. Er wonen hier nu nog dertien monniken, de jongste is 34 en de oudste 76."

Maakt u zich zorgen over de toekomst van de abdij?

"Geen abdij heeft het eeuwige leven, ook wij niet. Er zal ongetwijfeld een moment komen dat de abdij wordt gesloten, maar wanneer? Ik denk niet dat ik dat zal meemaken. We hebben broeders uit Amerika en uit Afrika. Dankzij die contacten met het buitenland kunnen wij nog doorgaan."

Intussen zijn de kerken om u heen leeggestroomd...

"De toekomst van het kerkelijk leven in onze streken is een hele grote zorg."

Is met die ontkerkelijking ook de eenzaamheid in het land gekomen?

"Ja, ik denk wel dat mensen daardoor meer verloren zijn gaan lopen. Vroeger gaf de kerk toch houvast. Door de zondagse mis, maar ook alle katholieke verenigingen: je kende elkaar. De zuil gaf een gevoel van saamhorigheid. Nu moeten andere dingen dat opvangen. Schutterijen, harmonieën en voetbalclubs vinden nog moeilijk nieuwe, jonge leden. Het is niet makkelijk om nieuwe gemeenschappen te vormen."

Zijn gelovige mensen minder eenzaam?

"Zeker, al wil dat niet zeggen dat gelovige mensen niet ook heel

erg eenzaam kunnen zijn en depressief raken. En ook gelovige mensen kunnen een eind aan hun leven maken als ze het niet meer zien zitten. Maar gelovige mensen hebben denk ik wel een houvast om zelfs een periode van eenzaamheid te overleven en naar een diepere vorm van mens zijn op weg te gaan. Er zijn studies over wat het geloof betekent in bijvoorbeeld een rouwproces. De tendens is dat het voor gelovige mensen makkelijker is om zin te geven aan hun levenssituatie, alleen of samen met anderen. "Dat er zoveel slechte eenzaamheid is in deze tijd, in ons land. Het grijpt me aan. Ik lijd met die mensen. Ik zou het graag met ze ombuigen tot een positief alleen zijn. Tot iets vruchtbaars, iets wat je niet van je leven beroofd, maar waarmee je op een nieuwe manier tot leven kunt komen. Je omringen met mensen is niet de oplossing voor iedere eenzaamheid. Je kunt het ook oplossen door positieve inhoud te zoeken in wat je bent en doet. Je ogen openen voor de schoonheid van de schepping, de natuur. Of in literatuur en muziek de schoonheid van mensen opnieuw leren zien. Je lot anders leren zien dan alleen een noodlot."



Hoofdstuk 5

Eenzaamheid onder jongeren

Door Guus van Egdom

Net voor het ter perse gaan van dit boekje was er een uitzending van Brandpunt+ (plus) op NPO2. Titel: Jong en eenzaam. Brandpunt had onderzoek gedaan onder 800 jongeren tussen de 13 en 20 jaar en gevraagd naar hun eenzaamheidsgevoelens. Dit geeft Brandpunt+ als resultaten van het onderzoek:

- Bijna de helft, 46%, geeft aan zich soms of vaak eenzaam te voelen.
- Bij meisjes tussen de 16 en 20 jaar is dat zelfs 60%.
- Van de eenzame jongeren geeft ruim 60% aan hier niet over met leeftijdsgenoten te kunnen praten.
- Bijna 20% zegt soms verdrietig te zijn omdat ze geen vriend(innen) hebben.
- Een derde voelt zich soms in de steek gelaten door vriend(innen).

Het lastige van dit soort resultaten is dat je bijna niks kunt met een cijfer van 46% als het gaat om mensen die zich *soms of vaak* eenzaam voelen. Is dat 45% soms en 1% vaak? Wat de uitzending in ieder geval laat zien is, dat áls men zich vaak eenzaam voelt, dit redelijk verregaande gevolgen voor een jongere kan hebben. Overigens moeten we ons ook hier realiseren dat het gevolgen zijn die zich *kunnen* voordoen: slaapproblemen, mentale problemen zoals depressie, suïcidale gedachten of angstgevoelens. Er is wederom (zie hoofdstuk 1) enige terughoudendheid aan te bevelen: niet elke eenzame jongere is een ongeluk dat er op wacht te gebeuren.

Uiteraard wordt Gerine Ladders in de uitzending aan het woord gelaten. Zij wordt inmiddels wereldwijd als een autoriteit gezien op het gebied van eenzaamheid onder jongeren. Dat komt waarschijnlijk, zoals zij zelf aangeeft, omdat er zo ontzettend weinig onderzoek naar dit probleem gedaan is. Haar

onderzoek tot nu toe heeft wel een aantal boeiende resultaten. Op de eerste plaats concludeert zij uit een rondgang door het internationaal beschikbare onderzoek, dat jongeren tot de meest eenzame groepen behoren. En het vervelende is dat dit probleem tot nu toe vrijwel volledig onder de radar is gebleven. Wie eenzaam is praat er niet over, wat het isolement vaak nog vergroot. Lodder is gaan graven door haar onderzoek onderscheidt ze grofweg twee groepen eenzame jongeren: de sociaal onhandigen en de doemdenkers. De eerste groep ontbeert het vermogen om bevredigende verbindingen aan te gaan, terwijl de tweede groep de kwaliteit van de verbindingen van laag niveau vindt. (Volgens Lodder onderschatten zij die kwaliteit aangezien de vrienden van betrokkenen deze aanzienlijk hoger blijken te waarderen). Het is daarom niet onlogisch om de aanpak van eenzaamheidsproblematiek bij jongeren te zoeken in het trainen van sociale vaardigheden of het verbeteren van hun gevoel van eigenwaarde via cognitieve gedragstherapie.

In het bewuste programma van Brandpunt kwam ook de minister van eenzaamheid van het Verenigd Koninkrijk Tracey Crouch aan het woord. Want ja: daar heeft men een speciale minister voor dit probleem. Dat heeft te maken met de als ernstig ingeschatte situatie in dat land, maar zoals de minister in het programma tegen de interviewer zei: “Nederland bezit geen immuniteit voor dit probleem”. Ofwel: ga er maar van uit dat in Nederland het probleem eveneens ernstig genoeg is om er op het hoogste besturingsniveau aandacht aan te besteden. Dat gebeurt wel als het gaat om ouderen. In maart van dit jaar heeft de huidige minister van Volksgezondheid een campagne tegen eenzaamheid gestart binnen het zogeheten Pact Ouderenzorg. Een van de belangrijke aanbevelingen in dit Pact Ouderenzorg, waar zo’n veertig maatschappelijke organisaties in vertegenwoordigd zijn, is het opstarten van lokale coalities tegen eenzaamheid. Iets wat in de gemeente Schinnen dus door wethouder Quadvlieg is opgepakt, en Tracey Crouch mag tevreden zijn: de wethouder wil een coalitie tegen eenzaamheid van alle leeftijdsgroepen. We mogen verwachten dat de Nederlandse minister dit voorbeeld zal volgen.

Hoofdstuk 6

Het verhaal van Sean

Door: Serge Sekhuis

De 21-jarige Sean sloot zichzelf zes jaar af van de wereld om hem heen. Hij kwam nauwelijks zijn kamer uit. Voelde zich depressief en ongelukkig over wat hij dacht dat anderen over hem dachten. Een jeugd in eenzaamheid. Inmiddels heeft hij, met hulp van Plinthos, de weg naar buiten gevonden.

Sean woont in een dorp in Zuid-Limburg. Zijn verhaal begint op z'n vijftiende. Het gaat niet goed op school. Hij is depressief. Eerst blijft hij af en toe, daarna voorgoed thuis. "Ik zat erg met mijzelf in de knoop". Hij gaat werken. Verschillende baantjes, maar nergens houdt hij het veel langer vol dan een paar maanden. "Ik werd steeds ontslagen. Dat droeg ook niet bepaald bij aan hoe ik me voelde. Je zelfvertrouwen gaat eraan." Langzaam zakt Sean weg in een negatieve spiraal. "Ik werd steeds onzekerder. Steeds banger om naar buiten te gaan. Ik sloot me op in mijn kamer. Weken, maanden achter elkaar. Bang om wat anderen wel of niet van me zouden vinden." Waarom? Hij weet het niet goed. "Waarom wordt iemand depressief?"

Er zijn dingen gebeurd in zijn vroege jeugd. Verschillende trauma's, zo noemt hij het, en een 'samenloop van omstandigheden'. Verder wil Sean er niet over uitweiden. Behalve dan dat hij jarenlang heeft gedacht "dat het allemaal mijn schuld was", terwijl dat aantoonbaar niet zo is. "Maar zo helder denken, dat lukt je op dat moment niet meer. Die negatieve ervaringen laten een afdruk achter op je psyche. Daarom reageer je anders in bepaalde situaties. Je wordt voorzichtiger, want je wilt niet opnieuw gekwetst worden". Het is lastig om uit te leggen aan iemand die het niet zelf heeft meegemaakt, merkt hij. Wat gaat er om in het hoofd van een depressieve puber?

"Ik zat veel alleen thuis. Je hebt wel behoefte aan contact, maar je komt de drempel om dat contact te zoeken niet over. Iets houdt je tegen. Emotioneel. Natuurlijk voelde ik me ontzettend eenzaam, alleen op mijn kamer. Je begint te twijfelen aan jezelf. Aan alles. Mensen om je heen vallen weg, vrienden ook. In het begin kwamen ze nog wel, maar op zeker moment raakte hun geduld met mij op. Zij wilden leuke dingen doen, maar ik was nooit vrolijk. Had nergens zin in. Ik zat daar maar, sip te zijn. Nu begrijp ik het wel dat ze wegbleven. Ik kwam steeds meer alleen te staan, trok me steeds meer terug. Naar buiten gaan of eens gezellig naar een feest, het werd steeds lastiger. De drempel hoger en hoger. Allerlei gedachten gaan door je hoofd, maar vooral: 'ik ben minder waard dan wie ook'. En: naar wie kan ik toe? Immers, niemand die mij zal begrijpen. Dat idee had ik heel sterk."

Sean begint te blowen. De wiet wordt zijn enige afleiding, even wegdromend uit de 'boze buitenwereld'. Hij raakt verslaafd. Zijn ouders zien het gebeuren. Aanvankelijk kijken ze het aan, laten hem betijen. Het zal de leeftijd zijn. De puberteit. Maar zodra ze zich realiseren dat hun zoon hier niet zelfstandig uitkomt, schakelen ze professionele hulp in. "Die haalde niets uit", concludeert Sean nu, achteraf. "Ik was er nog niet klaar voor, denk ik". Zes jaar duurde zijn isolement. Hij schrikt er zelf van, als ie dat zo zegt.

We ontmoeten hem in de voormalige steenfabriek in Sweikhuisen. Sinds medio 2016 huist hier Plinthos, een beleefomgeving en ontmoetingsplek voor kwetsbare jongeren. Vernoemd naar dit stuk industrieel erfgoed. Plinthos is een initiatief van de Mutsaersstichting. Een team van professionals helpt jongeren, die op een of andere manier aan de zijlijn van de samenleving zijn beland, weer in hun kracht te zetten. De verloren regie op hun leven terug te geven. Met geduld en naar hun eigen vermogens en kwaliteiten. Individueel en in groepsessies werken de jongeren aan de verwezenlijking van hun eigen 'wensplan'. Sean zit met een groepje leeftijdgenoten buiten bij een smeulend kampvuur. Drie weken geleden kwam hij hier voor het eerst. Een oude vriend nam hem mee naar Plinthos.

In de oude steenfabriek vond Sean zichzelf terug en bouwt hij - steentje voor steentje - aan nieuw zelfvertrouwen. Dat hij dit verhaal nu aan de krant vertelt, voelt als een overwinning. "Vorig jaar had ik dat dus écht niet gedurfd zo." Bij Plinthos is Sean onder 'lotgenoten'. Hij voelt zich veilig en gerespecteerd. Voor het eerst realiseert de jonge Limburger zich dat hij niet de enige is die kampt met dit soort gevoelens. Met onzekerheid en een terughoudendheid om anderen te snel je volste vertrouwen te schenken. Met het gevoel niet te kunnen voldoen aan de steeds hoger wordende eisen van onze prestatie maatschappij. Een maatschappij waarin wordt neergekeken op doeners, op vmbo'ers. Een samenleving waarin je dankzij sociale netwerksites als Facebook en Instagram, waarop mensen zich vooral van hun beste, leukste en vrolijkste kant laten zien, het idee kunt krijgen dat jij de 'enige echte loser' bent.

Sean is enthousiast over Plinthos. Eindelijk heeft hij de hulp gevonden die hij zocht. "Je leert hier jezelf vinden, hoe je bent, wat je kunt, wat je wilt. Er is een psycholoog en een therapeut. In de groepsessies praten we samen over van alles. Onderwerpen ook waar je normaal, uit jezelf, niet zo snel over praten zou. Dan blijkt dat iedereen hier, op zijn manier, wel iets heeft meegemaakt. Dat scheidt een bijzondere band, dat voelt goed. Geruststellend."

Tien procent van de jongeren is chronisch eenzaam, blijkt uit onderzoek. Dat is beduidend meer dan veel mensen denken. Het heeft, volgens deskundigen, te maken met de talrijke veranderingen in hun nog zo prille leven. Wisselingen van school, het je steeds moeten aanpassen, nieuwe vrienden maken en je plek veroveren. Sterk staan tegen pesterijen en bestand tegen prestatiedruk. Voldoen aan de verwachtingen van je ouders, die met alle goede bedoelingen toch willen dat jij het beter doet dan jezelf.

Bij Plinthos worden de jongeren gestimuleerd hun eigen talenten te ontdekken. Niets moet, alles mag. Er is een heuse muziekstudio, een tekenafdeling waar een lokale kunstenaar de jongeren begeleidt. Een imker brengt de jongeren die dat

willen de liefde voor de bijen bij en buiten ligt een trimbaan, voor wie wil werken aan zijn lichamelijke - en daarmee mentale conditie.

Sean heeft zich hier vooral gestort op de muziek. "Nee, ik blink zelf niet uit op welk instrument dan ook, maar verzin allerlei kleine stukjes. Op de piano, op de gitaar. Die plak ik vervolgens achter elkaar in een collage. Ik ben producer. Binnenkort komt mijn eerste album uit", zo klinkt het trots. Nee, een titel is er nog niet. Wel weet Sean al zeker dat dit is waarmee hij door wil in zijn leven: muziek maken. Terug naar school om een vak te leren, dat gaat het niet worden. Weer helemaal terug de maatschappij in? Ook dat is, voorlopig, nog een te grote stap. "Ik ben weer tussen de mensen, dat is voor mij het belangrijkste." Sean laat zijn armband zien. *This universe means together*, staat erop. Hij koestert die spreuk. Het is ook de boodschap die hij zijn leeftijdgenoten mee wil geven. Eenzame, geïsoleerde jongeren die nog niet de stap hebben durven zetten die hijzelf, na zes jaar, wel heeft gezet. "Ook al schaam je je kom ermee naar buiten. Alleen lukt het niet. Je denkt wellicht van niet, maar echt: er zijn mensen die je willen én kunnen helpen. Zoals hier bij Plinthos."

Hoofdstuk 7

Is het probleem van eenzaamheid op te lossen?

Door Guus van Egdom

Veel initiatieven

In de volgende drie hoofdstukken zijn voorbeelden te lezen van activiteiten die tot doel hebben de eenzaamheidsproblematiek te verlichten. Het zou geen moeite gekost hebben een boek van driehonderd pagina's met voorbeelden vol te krijgen. Want één ding is duidelijk: als het om het bestrijden van eenzaamheidsproblematiek gaat, dan gebeurt er veel. In 2016 heeft de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) daar al eens onderzoek naar gedaan⁴. Daar kwam uit naar voren dat er in het land veel bereidheid bestaat om initiatieven te ontplooiën om eenzaamheid te bestrijden. Vooral als het om eenzaamheid onder ouderen gaat. Hier zijn de voorbeelden die in de betreffende publicatie genoemd worden:

'Leerdammers eten samen soep',
de Buurtlijn in Amsterdam Zuid,
een gratis Kerstkaartje sturen naar eenzame ouderen via het
Ouderenfonds,
EET met je hart in Utrecht,
de Community tegen Eenzaamheid in Den Haag,
huisbezoeken onder 75-plussers in Rotterdam georganiseerd
door de gemeente,
Kerstconcert voor ouderen en mantelzorgers Amsterdam,
Resto VanHarte,
de Hulplijn in Amsterdam,
de Zilverlijn,
'Superzorg'; supermarkketens die op ouderen gaan letten.

⁴ Ingrid Doorten, RVS 2016 Eenzaamheid: beeldvorming en cijfers Achtergrondstudie

Het zou weinig moeite kosten deze lijst uit te breiden tot een boekwerk op zichzelf. Wat bij veel initiatieven opvalt, is dat ze gericht zijn op het creëren van (vaak incidenteel) contact of mogelijkheden tot contact. Of, en hoe van de mogelijkheden gebruik wordt gemaakt, en of dit leidt tot een structurele vermindering van eenzaamheid, is afhankelijk van iemands vermogen om de aangereikte verbindingen verder tot ontwikkeling te brengen. Hoewel aanzienlijk minder, zijn er toch ook wel initiatieven die gericht zijn op het vergroten van iemands vermogen in dit opzicht. In de eerder genoemde Brandpunt+ uitzending werd het initiatief *Join Us* gefilmd. Binnen dat Brabantse initiatief wordt daadwerkelijk gewerkt aan het vergroten van het vermogen van in dit geval de jongeren om hun eigen eenzaamheid te doorbreken⁵.

Ook in het verhaal van Serge Sekhuis over Plinthos zien we dat werken aan vermogen tot verbinding terug. Het zou een toeval kunnen zijn dat dit twee verhalen zijn die te maken hebben met jongeren. Bij jongeren is natuurlijk het rendement van dingen die je leert enorm groot omdat je er nog een heel leven mee verder kunt. Dat ligt bij ouderen een beetje anders, en men hoort ook wel eens geluiden dat ouderen in dit opzicht minder leerbaar zouden zijn. Maar al met al is dat onvolgende reden om er geen energie in te stoppen, en dat gebeurt ook wel. Veelal zijn het kleine bureaus die trainingen aanbieden, commercieel weliswaar maar alleszins redelijk geprijsd. Je vindt er een aantal op de website van de Coalitie Erbij: www.samentegeneenzaamheid.nl.

Een klein lastig punt is dat het vrijwel altijd gaat om trainingen die in een groep gegeven worden, en hoe kom je aan je cursisten? Een relevante vraag als overal vastgesteld wordt dat praten over eenzaamheid een taboe is, en dat mensen die eenzaam zijn zo moeilijk bereikt kunnen worden. In die zin zijn

⁵ Zie: <https://www.join-us.nu>

ontmoetingsplekken die op veel plaatsen gecreëerd worden weer heilzaam: het zijn de “vindplaatsen” voor potentiële cursisten.

Psychologische flexibiliteit

We kunnen de buitenwereld veranderen, toegankelijker maken voor hen die moeite hebben zich toegang te verschaffen. We kunnen mogelijkheden creëren. Uiteindelijk gaat het er om, hoe iemand met die mogelijkheden omgaat. Kán omgaan. Uiteindelijk zou de bottom line wel eens kunnen zijn eenzaamheid samenhangt met je psychologische flexibiliteit. Hoe ga je om met tegenslag en met verlies? Zie je jezelf als slachtoffer van omstandigheden of voel je je door de omstandigheden uitgedaagd om bijvoorbeeld je eigen leven opnieuw uit te vinden? Heel veel in ons leven speelt zich af buiten onze invloedssfeer. Ofwel: we hebben maar een beperkte invloed op de omstandigheden waarin we leven. Bij verlies of tegenslag staan we dus in de hoek waar de klappen vallen. Het vraagt veel van mensen om uit die hoek weg te komen, en doorgaans in een periode van het leven waarin veel energie gaat zitten in verdriet en verwerking. We kennen allemaal het beeld van het begrip en de steun die iemand die pas verweduwd is, ontmoet. En het beeld dat die steun en dat begrip maar een beperkte houdbaarheidsdatum hebben. Na verloop van tijd vinden de mensen om je heen dat je je leven maar weer eens op moet gaan pakken. Alsof dat zo gemakkelijk is....

Psychologische flexibiliteit is niet iets waar mensen vanuit het niets over kunnen beschikken. Binnen de psychologie gaat men er van uit dat je een aantal vaardigheden en persoonlijke eigenschappen moet ontwikkelen om die gewenste flexibiliteit te bereiken. Je moet in staat zijn om ook de meest vervelende persoonlijke ervaringen te accepteren als feiten van het leven en je moet ook als het ware vanaf een afstandje naar je eigen leven leren kijken. Dus even zonder alle emoties die je als die afstand er niet is doorgaans hebt. Een volgende stap in de weg naar psychologische flexibiliteit is dat je leert aandachtig om te gaan

met de dingen die je doet. *Mindfull* is de hedendaagse kreet. En vervolgens moet je je bewust worden van het waarom van je handelen. Waarom doe je de dingen die je doet? Wat is de waarde er van? Ten slotte moet je leren om met toewijding te kiezen voor de dingen die voor jou van belang zijn.

Als je dit allemaal leest dan zou de conclusie moeten zijn dat iedereen die eenzaam is in therapie moet. Dat zal voor veel mensen een onbegaanbaar pad zijn. En zo'n conclusie gaat ook wel wat ver. Maar de andere kant van het verhaal is, dat je er ook niet bent met een buurtbingo of een huiskamerproject. Bij alle mogelijkheden om verbindingen te leggen met anderen, breng je jezelf mee. Wie niet werkt aan zijn vermogen tot verbinding, zal blijven steken in kortstondige ontmoetingen zonder diepgang.

Hoofdstuk 8

Altijd een geduldig luisterend oor

Door: Serge Sekhuis

Eenzaamheid blijft, ondanks alle aandacht die het onderwerp tegenwoordig krijgt, een maatschappelijk taboe. Je begint er niet snel over tegen vreemden. Uit schaamte.

Als je ook geen naasten hebt met wie je dat gevoel en verdriet kunt of durft te delen, is er Sensoor. Al zestig jaar hulp via de telefoon. Dag en nacht bereikbaar, onbevooroordeeld en gegarandeerd anoniem.

Jaarlijks voeren de landelijk 900 vrijwilligers bij Sensoor ruim 250.000 gesprekken. Eenzaamheid is vaak de aanleiding om contact te zoeken. In één op de vier gesprekken gaat het daar onder andere of vooral over, maar het onderwerp wordt lang niet altijd ook zo direct benoemd, leert een middag meeluisteren op de Sensoor-locatie in Heerlen.

Adri Dansen (68), oud-adjunct-ziekenhuisdirecteur, is daar al zo'n zeven jaar vrijwilliger. Eens per week zit hij aan de telefoon. In vol continu dienst. Dat kan dus 's ochtends, 's middags, 's avonds of midden in de nacht zijn. Vier uur achter elkaar geduldig luisteren. Je inleven in de persoon aan de andere kant van de lijn. "Ik probeer de beller te 'ontmoeten', erachter te komen wat hij of zij precies wil met het gesprek. Hoe kan Sensoor helpen? Soms wil iemand gewoon even stoom afblazen. Vaak is alleen serieus luisteren al genoeg. Want daar hebben, of nemen, in onze jachtige maatschappij nog maar weinig mensen écht de tijd voor. Veel bellers bedanken je er ook voor: dat je hen hebt aangehoord, dat er aandacht was voor hun verhaal. Begrip voor hun situatie. Je geeft ze een gevoel van empathie", weet Adri.

Vertrouwen, tijd en rust zijn essentieel in de gesprekken van mens tot mens bij Sensor. Maar bovenal: geen oordeel vellen. “Schaamte en angst om veroordeeld te worden, dat weerhoudt veel mensen ervan om openlijk tegenover anderen over hun problemen te praten.” Veel bellers zitten aan wat Adri noemt ‘de randen van de samenleving’. Mensen met schulden, in een uitkeringssituatie of met een ander ‘vlekje’, een zichtbare handicap of psychische aandoening die ze het idee geeft niet ten volle mee te tellen: aan de zijlijn te staan in de (leef)wereld om hen heen.

Echt meeluisteren met de binnenkomende gesprekken, dat mag niet. Vanwege de beloofde anonimiteit. Maar uit de beemoedigende antwoorden die Adri geeft en de vervolgvragen die hij stelt, valt wel het een en ander op te maken. Bijvoorbeeld dat de beller financiële problemen heeft, zich zorgen maakt over de kinderen, of juist zijn ouders.

Andere onderwerpen die vaak voorbij komen zijn huiselijk geweld, relatie-problemen, werkloosheid, depressiviteit, gebrek aan zelfvertrouwen en zingeving in het algemeen. We horen hoe Adri zijn gesprekspartners gerust stelt, tutoyeren kan daarbij passen. ‘Nee, ik vind jou niet stom’ en ‘ik ben er voor jou, jij beslist waar we het over gaan hebben’.

De gesprekken deze middag illustreren hoeveel onuitgesproken, stil en verborgen verdriet en ellende er is. Achter veel meer voordeuren dan je denkt. Als stille toehoorder kom ik maar niet los van de gedachte dat mensen zich eens nadrukkelijker zouden moeten realiseren wat ze elkaar soms emotioneel aandoen.

Het respect voor vrijwilligers als Adri Dansen is groot. “Ik vind dat ik vrijwilligerswerk moet doen, zo lang ik dat kan. Dit is geen populair, maar wel zeer dankbaar werk. Je kunt wezenlijk van betekenis zijn, door letterlijk oor te hebben voor de ander.”

De vrijwilligers van Sensoor krijgen voordat ze er aan de slag gaan een cursus hoe om te gaan met de verhalen die ze te horen krijgen en de emoties die daarbij horen. “Na zeven jaar heb je wat dat betreft een zekere ervaringsbuffer opgebouwd”, zegt Adri, “maar nog steeds kan het gebeuren dat ook bij mij de emmer overloopt. Dan kan ik de telefoonlijn even op onbereikbaar zetten of hier intern terug vallen op professionele steun.” Over eenzaamheid gaat het vooral ’s avonds en ’s nachts. Logisch ook, vertelt Janine Dassen, trainer en begeleider bij Sensoor Heerlen. “Overdag zijn mensen op hun werk of weten ze zich, als ze geen baan hebben, nog wel te vermaken. Maar als het donker wordt komen thuis de muren op ze af en worden ze geconfronteerd met hun gevoelens van eenzaamheid. Of ze liggen ’s nachts wakker. Dan bellen ze ons. Directe eenzaamheid, in de letterlijke zin van ‘ik voel me zo alleen, ik wil eens met je praten’, komt wel voor. Vaker echter blijkt gedurende het gesprek dat eenzaamheid op de achtergrond voor veel mensen een belangrijke rol speelt.”

Nee, zelf is Adri niet eenzaam. “Ik heb een sociaal netwerk waar ik mijn ei heel goed kwijt kan, maar dat geldt voor een heleboel mensen niet. Voor hen zijn wij er. Lichamelijk ongemak of het verdriet over het verlies van een geliefde, dat kunnen wij niet wegnemen, maar je kunt wel naar het verhaal luisteren.”

In 5 procent van alle telefoontjes gaat het over zelfmoord. Adri: “Ja, ik hoor wel eens mensen zeggen: waarom zou ik mijn bed nog uitkomen? Wat heeft het leven eigenlijk voor zin? Ik wil dood. In zo’n geval benoem ik dat gewoon, ik herhaal wat ik heb gehoord: ‘dus u wilt een einde maken aan uw leven?’ Wat je merkt is, door het er gewoon openlijk over te hebben, dat geeft lucht voor een beller. Soms ook rust. Dat er eindelijk iemand is met wie hij dat kan bespreken. Overigens zonder dat ik de oplossing heb. Zo’n suïcidegesprek, natuurlijk, dat doet ook wat met mij. In zo’n geval verwijzen we actief naar 113.nl, de zelfmoord-preventielijn.”

Sensor fungeert ook als aanvulling op hulp die mensen krijgen vanuit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). In bijna één op de drie gesprekken is de beller een GGZ-patiënt. Behalve in Heerlen heeft Sensor in Limburg ook een vestiging in Venlo. Opgeteld krijgt Sensor in deze provincie jaarlijks een kleine 20.000 telefoontjes.

Gemiddeld duurt een gesprek 20 tot 30 minuten. Vrouwen bellen wat vaker dan mannen. De meeste bellers zijn veertigers en vijftigers. Het bewijs, aldus Dassen, dat eenzaamheid beslist niet alleen iets is van ouderen. Overigens kan er ook gechat worden met Sensor. Vooral jongeren maken van die gelegenheid gebruik. Jaarlijks ruim 18.500 keer. Landelijk zijn er 25 Sensor-locaties, die vanuit dezelfde privacy-overweging geheim worden gehouden.

Hoofdstuk 9

'Ik heb de bodem van de eenzaamheidsput gevoeld'

Een gesprek met John Aretz door Serge Sekhuis

Gemiddeld een op de drie huwelijken in ons land loopt spaak. Dat brengt vaak veel emoties met zich mee voor beide echtelieden. Gevoelens van leegte en eenzaamheid ook, vertelt John Aretz. Hij “voelde de bodem van de put”, maar wist er uiteindelijk ook weer uit te klimmen.

Ze leerden elkaar kennen in 1976 en trouwden, na een paar jaar te hebben samengewoond, in 1984. John Aretz uit Brunsum (65) pakt er een foto bij, van hem en zijn Gaby*. Twee gelukkige jonge mensen, in het landschap van de Amerikaanse Grand Canyon. “Ze was mooi, empathisch, toegewijd en zorgzaam. We zijn heel lang, heel gelukkig geweest samen.” Tot er barstjes komen in het geluk. Gaby wordt ziek. Ze krijgt steeds meer lichamelijke klachten. Een reumatische aandoening. “Ze moest steeds meer dingen loslaten, ons wereldje werd steeds kleiner. Er kwam steeds minder vaak bezoek, zelf trokken we er ook bijna nooit meer op uit. Ze had er geen behoefte meer aan.

Ik ben altijd een man van het verenigingsleven geweest, ik kom uit een grote familie. Als er bijvoorbeeld kermis in het dorp was, ik ben geboren in Schaesberg, het was altijd groot feest. Dat miste ik, ons wereldje werd steeds kleiner. Beetje bij beetje voelde ik me in een zwart gat worden gezogen, terwijl buiten de zon scheen.”

“Natuurlijk wil je zorgen voor iemand van wie je houdt, als die ziek wordt”, vervolgt John. “Dat heb ik ook gedaan. Je laat je vrouw tenslotte niet zomaar vallen. Ik heb jaren rondgelopen met een dubbel gevoel: als ik nu voor mezelf kies, duw ik haar

het ongeluk in. Dat schuldgevoel. We groeiden ongemerkt, langzaam maar zeker uit elkaar.

Gaby was intussen door haar ziekte in de WAO beland. Dat viel haar zwaar. Ik zei dat ze hulp moest gaan zoeken, eens met iemand praten. Een psycholoog of psychiater. Dat wilde ze niet, wij komen er zelf wel uit. We zakten steeds dieper weg, voelde ik. Mijn werk, ik was ingenieur bij DSM, werd mijn uitlaatklep. Daar stortte ik me volledig op. Ik was 51. Mijn vader werd ziek, mijn enige zus kreeg kanker, mijn moeder moest naar een verpleeghuis. Ik werd bang alles en iedereen om me heen te verliezen, inclusief mezelf. Mijn karakter, mijn eigenheid. Ik glipte in een midlife-crisis, dreigde ook nog mijn baan kwijt te raken. Ik ben zelfs nog naar zo'n medium gegaan en heb daar een tarotkaart getrokken: 'ik zal vrede hebben met alles wat ik achterlaat' stond erop. Ik heb er met vrienden over gepraat en uiteindelijk heb ik in september 2002 mijn besluit genomen: ik ga."

De Brunssummer komt via vrienden terecht in een vakantie-huisje in Schinveld. Hij strekt beide armen. "Het was er nog kleiner dan deze woonkamer. Vier jaar heb ik er uiteindelijk gezeten, om mezelf te herontdekken. Ik weet nog de allereerste Kerstmis daar. Moederziel alleen. Heel bewust, overigens. Ze zeggen wel eens: voor elk jaar dat je in een relatie zit, heb je als die spaak loopt een maand nodig om dat te verwerken. Precies zo ben ik het aangegaan. Ik wilde me niet te snel weer binden, in een volgende relatie vluchten. Ik was in mijn leven eigenlijk nooit écht alleen geweest. Eerst thuis, in die grote en warme familie. En daarna met Gaby. Zij kookte altijd voor mij. Ik heb, wat dat betreft, een luizenleven gehad. In dat huisje werd ik wereldkampioen magnetron-maaltijden. Pizza's, chinees, als het maar snel klaar was. Ongezond eten."

John Aretz praat graag in beeldspraken. "We zitten allemaal in een roeiboot op dezelfde grote oceaan. Je komt alleen en je gaat alleen, in het leven. Soms zit er, als je getrouwd bent of een relatie hebt, een tijd lang iemand naast je in dat bootje. Als die dan wegvalt, ja, dan wordt het ineens heel leeg.

Halverwege die vier jaar in dat vakantiehuisje, in 2005, werd ik inderdaad werkloos. Ik ben dol op golfen en zat vlak bij de baan, maar durfde er overdag niet naar buiten. Ik schaamde me. Het is een proces waar je doorheen moet, althans zo voelde ik dat. Soms belde Gaby op. Een keer stond ze bij me voor de deur. In tranen. Dat zijn moeilijke momenten. Dan ga je weer twijfelen. Ik had nog wat spullen bij haar liggen, die ging ik ophalen. Je houdt je groot, maar voor ik haar straat uit was, zat ook ik te snikken in mijn auto.”

Toch heeft hij nooit spijt gehad van zijn besluit om te scheiden. Ook daarvoor gebruikt John een beeldspraak: “Ik voelde me de laatste jaren van mijn huwelijk als zo’n heiligenbeeld onder een glazen stolp, waar je het steeds benauwder krijgt. Toen die stolp er uiteindelijk af ging, kreeg ik weer lucht en kon ik mezelf terug gaan vinden. Hoe kom ik hier ooit doorheen, denk je op zo’n moment. Ja, ik heb daar in dat vakantiehuisje wel de bodem van de eenzaamheidsput gevoeld. Nu weet ik, dat gevoel, die eenzaamheid, ik had het nodig en het is maar tijdelijk geweest.”

John Aretz weet zichzelf uiteindelijk weer uit de put omhoog te trekken. Hij raakt in gesprek met vrienden, neemt ze uiteindelijk in vertrouwen. Maar ontmoet ook mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het verdriet en de pijn van een scheiding. Hij ziet ook hoe commerciële datingsites en vooral -bureaus, volgens hem, misbruik maken van de emoties van de ellende waarin mensen verkeren. Hoe ze hen hoge bedragen laten betalen voor vage beloftes van toekomstig nieuw geluk. Het brengt de Brunssumer op het idee zelf iets positievers te willen doen voor zijn lotgenoten. Iets waarmee hij ze weer - zoals hij zelf - uit hun (soms zelfgekozen) isolement kan halen. Ze weer kan laten genieten, samen met anderen. Van simpele dingen: een wandeling, een fietstocht of een avond bowlen. Voor de gezelligheid, maar ook om ervaringen te delen over wat ze mee hebben gemaakt. Om verdriet te delen over wat verloren ging, wat ze achterlieten, het verlies van of de strijd om de kinderen, de ruzies, de pijn, de verwijten. Het aangetaste zelfvertrouwen.

Het leidt uiteindelijk tot het opzetten van de website Cick4Friends. Een platform waar mensen zich kunnen aanmelden voor activiteiten met anderen die door een scheidings-traject gingen, of door een overlijden afscheid moesten nemen van hun levenspartner en er nu alleen voor staan. “Een site om alleenstaande 40-plussers tegen zo laag mogelijke kosten regionaal met elkaar in verbinding te brengen door het organiseren van laagdrempelige activiteiten”, zo omschrijft de initiatiefnemer het zelf. Elke week kan er worden gekozen uit zo’n twintig activiteiten.

Onder het motto niets hoeft, alles mag heeft de website sinds de lancering in 2007 de basis gelegd voor al flink wat nieuwe vriendschappen, weet John. ‘Geluk en vrienden onder handbereik’, zo luidt de onderkop van de website. “We hebben allemaal hetzelfde rugzakje, dat scheidt toch op een of andere manier een band. Er wordt gelachen en gehuild. Mensen krijgen letterlijk nieuwe vrienden, ze vieren hun verjaardag samen, sommigen gaan samen op vakantie. En af en toe komt er, ongedwongen, echt iets heel moois uit”, zegt John stralend. Hij laat de huwelijksuitnodiging zien van José en Frans, een stel van 60-plus, met erop de tekst: ‘Click4Friends was een click voor ons verdere leven’.

Hij heeft gehoord over de plannen van minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid, CDA) en zijn strijd tegen de eenzaamheid. “Eens per jaar bij alle 75-plussers op bezoek gaan om te zien hoe het met ze gaat. Prima, maar dat is volgens mij niet de oplossing. Net zoals ouderen gezellig een dagje mee uit nemen. Hartstikke goed, maar ’s avonds komen ze toch weer alleen in hun eigen, lege huis terug. Eenzaamheid bij ouderen heeft te maken met het wegvallen van en een gebrek aan sociale contacten. Dus: daar moet je op tijd aan werken, als je pas op je 75ste begint met het opbouwen van een grotere vriendenkring, dan ben je te laat. Dat zou mijn advies zijn.”

Ook John Aretz zelf heeft het geluk weer gevonden, hoewel niet direct via de eigen website. Hij leerde Marlou kennen. In Heerlen. Nee, een nieuw huwelijk of samenwonen, dat zit er

nog niet in. Een lat-relatie is voorlopig genoeg, zo vinden ze allebei. Net zoals ze allebei begrijpen dat ze, ieder voor zich, een stuk verleden in hun nieuwe relatie meebrengen. “Ik ben ruim vijftientwintig jaar samen geweest met Gaby. Ook zij heeft inmiddels een nieuwe partner, maar die tijd samen gum je niet zomaar uit, dat blijft voor altijd bij je.”

**Gaby is niet de echte naam van John Aretz' ex-echtgenote. Uit privacy-overwegingen is deze naam gefingeerd*



Hoofdstuk 10

Een boeket bloemen tegen de eenzaamheid

Door Serge Sekhuis

Elke eerste dinsdag van de maand gaan Tristan Canisius (20) en Desiree van den Eertwegh (28) op pad met een auto vol bloemen. Boeketten voor eenzame ouderen, om hun dag op te fleuren. Een bijzonder initiatief in Brunssum, van twee bijzondere jonge mensen.

Het idee begon met de eigen oma van Tristan, een jaar geleden. "Ik mantelzorg voor haar, we doen vaak samen de boodschappen, ik kook regelmatig voor haar en zie hoezeer ze daar van geniet. Zo kwam ik op het idee om ook andere eenzame ouderen letterlijk eens op te vrolijken met een bloemetje. Een gebaar van: er zijn mensen die aan je denken."

Tristan plaatste een oproep op Facebook: waren er misschien meer jongeren die zijn idee deelden? Zo kwam hij in contact met Desiree. Samen begonnen ze de stichting Bloemenhart Brunssum. Met succes. Het duo enthousiasmeert, inmiddels heeft de stichting zo'n twaalf vrijwilligers aan zich gebonden. De boeketten die ze rondbrengen, worden gesponsord door lokale supermarkten, bloemisten en enkele particulieren.

In de ouderlijke huiskamer van Tristan worden deze dinsdagochtend de boeketten op rijroute gelegd. Allemaal voorzien van een brief met uitleg over waar Bloemenhart voor staat. Vader Canisius helpt een handje en steekt de trots voor zijn zoon niet onder stoelen of banken. Hij zegt wat menigeeen zal denken als Tristan voor de deur staat: "Dit verwacht je niet van een jongen van 20, zoveel empathie en sociale betrokkenheid." Precies zo ook reageren veel van zijn vrienden, vertelt de bloemenbezorger later zelf. "Hij is heel lief en altijd uiterst begaan met anderen", vult Desiree aan, als ze merkt dat Tristan twijfelt om al te lovend over zichzelf te spreken.

Vijftien boeketten gaan er vandaag uit, maar dat hadden er makkelijk meer kunnen zijn. "De bloemen zijn besteld via onze website. Door vrienden, bekenden of (klein)kinderen van de betreffende ouderen. We zitten nu al met reserveringen vol tot juni", weet Desiree. Het eerste bezorgadres vandaag is de 82-jarige Nellie Gommans. Ze woont in een flat met uitzicht op het vijverpark in Brunssum. Desiree en Tristan bellen aan. Langzaam gaat de deur open. Een frêle dame kijkt verbaasd. "Ik had helemaal niemand verwacht", stamelt ze. "Deze zijn voor u", klinkt het in koor. "Van de stichting Bloemenhart. Om uw dag een beetje op te fleuren". De bejaarde Brunssumse straalt. Ze is totaal verrast. Ze noodt de bloemenhuldebren- gers binnen. Het boeket blijkt besteld door een medewerkster van de Meander Zorggroep, die goed heeft ingeschat dat mevrouw Gommans wel een blijk van naastenliefde kan gebruiken. Ze heeft een moeilijke tijd achter de rug, waarover ze wel wat wil vertellen, maar niet in de krant. Het ligt nog te gevoelig. Twee jaar geleden is haar echtgenoot Arnaud overleden. Sindsdien zit ze hier alleen. Met een prachtig uitzicht op de stadsvijver, dat wel. Maar eenzaam, zo erkent ze. Ja, eens wat vaker bezoek, zou ze best fijn vinden; hoewel het nu met Tristan, Desiree en twee verslaggevers van de krant wel erg druk is. "De reacties van ouderen waar we aan de deur komen, zijn wisselend", zo vertelt Tristan.

"Soms worden we, zoals nu, uitgenodigd om binnen te komen, krijgen we koffie en wil iemand het liefst dat we de hele middag gezellig blijven. Dan vertellen ze ons hun hele levensverhaal. Soms ook laat iemand het bij het beleefd in ontvangst nemen van de bloemen. Maar altijd reageren mensen positief. Zo nu en dan voel je gewoon aan alles als je ergens binnenkomt dat iemand erg eenzaam is, dat wij het spaarzame bezoek zijn waar mensen naar uitkijken", vult Desiree aan. "Dat doet je wel wat, emotioneel. Deze ouderen, dat zijn toch de mensen die ons land na de oorlog weer hebben opgebouwd. Dat die dan zo moederziel alleen hun dagen doorbrengen. Je gunt ze zoveel beter. Daarom doe ik dit werk. Als eens wat meer mensen écht naar anderen zouden omkijken, het zou zoveel mooier kunnen worden."

Desiree is ergotherapeut. Ze heeft een eigen praktijk. Daar hoorde ze met regelmaat van haar oudere cliënten dat het gezelliger kan met de diverse locaties van dagopvang in de regio. Zo bedacht ze om het aanbod van de stichting Bloemenhart uit te breiden met het organiseren van een gezellige middag voor ouderen. Elke eerste donderdag van de maand. Die vindt plaats in én wordt gesponsord door Canadian Corner, het restaurant waar Tristan werkt. "Vanmiddag gaan we bijvoorbeeld samen een 'lentepotje' maken, een bloempot met een hyacint erin", verklapt Desiree. Eerder al regelde ze een optreden van een goochelaar en van een opera-duo.

Inmiddels is Bloemenhart Brunssum ook buiten de regio bekend. "We hadden ons ingeschreven voor Help Nederland Vooruit, een initiatief van de ING Bank om lokale initiatieven van 'buurtverbeteraars' te ondersteunen. We zijn in de prijzen gevallen en hebben 5.000 euro gekregen." Ook dat bedrag gaat in de pot van de bloemen, en de gezellige middag.



Hoofdstuk 11

Twee beelden uit de gemeente Schinnen

Door Guus van Egdom

Dit boek heet: in actie tegen eenzaamheid in Schinnen. We schrijven daarin over eenzaamheid in zijn algemeenheid en de alledaagse eenzaamheid in Limburg. Ook geven we de cijfers over eenzaamheid van de gemeente Schinnen. De coalitie tegen eenzaamheid van de gemeente Schinnen wordt op 5 oktober formeel gesmeed. Met die coalitie zegt de gemeente, dat er werk zal worden gemaakt van eenzaamheid. Maar ook in Schinnen is het niet eenvoudig mensen te vinden die vrijuit over hun eenzaamheid willen spreken. In de aanloop naar de conferentie over eenzaamheid van 5 oktober 2018 spreken we twee inwoners van de gemeente Schinnen. We hebben beloofd

dat we iets zullen schrijven over hun verhalen, zonder dat die verhalen naar hen te herleiden zijn. Niet dat ze zich schamen voor hun eenzaamheid. Maar toch: als het niet nodig is hun namen te noemen, dan toch liever zo.

We spreken in twee afzonderlijke gesprekken met Gerda en Josien. Deze namen hebben we verzonnen. En “we” zijn de auteur van dit hoofdstuk en Tim Scheffer, die ten behoeve van het project tegen eenzaamheid een kunstwerk ontworpen heeft dat op 5 oktober gepresenteerd zal worden.

Wat opvalt aan Gerda en Josien is, dat ze beiden weliswaar in bijna alles verschillend zijn, maar dat ze één ding gemeen hebben: het zijn beiden *gevers*. Althans: zo omschrijven ze zichzelf en de voorbeelden die ze uit hun leven geven, ondersteunen dat ook wel. Bij beiden is de behoefte om er voor anderen te zijn een uitvloeisel van het gevoel er in feite voor de ander niet toe te doen. Toch verschillen ze ook. Gerda zou je emotioneel eenzaam kunnen noemen. Haar moeilijkste momenten doen zich voor als ze alleen thuis komt na een activiteit waar ze bijzonder plezier aan heeft beleefd. Dat fijne gevoel waar ze mee naar huis gegaan is, kan ze eenmaal thuis met niemand delen. Josien ziet eenzaamheid als onvermijdelijk en verbonden met het leven. Een existentiële eenzaamheid. Zij is er van overtuigd dat je hard moet werken om verbonden te zijn met anderen en verbonden te kunnen blijven. Aan verbondenheid zit voor haar niets vanzelfsprekends.

In het rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau, waarover in dit boek al eerder is gesproken, staat dat het belangrijk is om meer onderzoek te doen naar het ontstaan van sterke eenzaamheid. In feite weten we daar nog te weinig van, stellen de onderzoekers. Dat moge in het algemeen zo zijn, in de individuele gesprekken zijn de oorzaken voelbaar aanwezig. Gerda, nu inmiddels bijna tachtig jaar oud, is opgegroeid in een tijd dat van de vrouw niet anders werd gevraagd dan dat zij dienstbaar was aan de man. En ondanks dat uit het hele gesprek blijkt dat zij én de ambitie én het vermogen had om een eigen carrière te hebben, was scholing en een verantwoordelijke

baan iets dat voor vrouwen uit die tijd en haar omgeving ver weg was. Het verhaal van Gerda is een stapeling van tegenslagen. Een alcoholische man met losse handjes, waarvan zij wel op enig moment gescheiden is. Een moeilijke zoon waarbij pas na verloop van vele jaren schizofrenie werd vastgesteld. Een andere zoon wiens ontsporingen in de gevangenis eindigden. Zelf op een bepaald moment ingestort en met electro shocks behandeld binnen de psychiatrie. Het is niet vreemd dat zij zichzelf een *gever* noemt, al was het alleen maar vanwege het feit dat ze in haar leven nimmer heeft kunnen bedenken dat ze ook wel eens iets voor zichzelf mocht vragen. Zou mogen ontvangen. Pas toen de ouderdom haar leven binnen sloop is zij zich gaan ontwikkelen. Een cursus om je levensverhaal te kunnen schrijven. Een cursus spreken in het openbaar, de moeder mavo, boeken lezen. Ze vertelt het allemaal zonder trots.

Het leven van Josien bleek een voortdurend gevecht om er voor haar eigen gevoel te mogen zijn. Als kind werd ze er door haar moeder er keer op keer van overtuigd dat ze in feite niet gewenst was, en eenmaal zelf moeder compenseerde ze naar haar kinderen wat ze zelf gemist had. Een voortdurende zoektocht naar balans. Ook in haar leven was er voor de ander zijn het hoofdmotief. Bij haar uitte zich dat minder in het huwelijk, maar meer in het verpleegkundig beroep dat ze omarmd had. Een beroep dat haar veel in zorgcentra bracht, en waar zij veel eenzaamheid van dichtbij zag en voelde. Eenzaamheid ook in de laatste momenten van het leven. In een beperkt aantal gevallen kon zij simpelweg door er te zijn en een hand vast te houden het eenzaam sterven verlichten. Het zijn niet zozeer haar eigen eenzaamheidsgevoelens waar Josien last van heeft. Die zijn er wel, maar haar actieve leven beschermt haar in zekere mate. Het is vooral de eenzaamheid die zij in haar leven om zich heen gezien en gevoeld heeft die haar soms bedrukt. Maar die ervaringen leveren haar ook de energie om zelf actief te blijven en zichzelf doelen te stellen.

In feite hebben we in Schinnen twee gesprekken gehad met dappere vrouwen die niet al zijn gaan liggen voordat ze gevallen waren. Beiden hebben ze op enig moment de koe bij de

horens gevat en hebben ze zich verder ontwikkeld. De naderende ouderdom was voor hen niet het signaal om een plekje achter de geraniums op te gaan zoeken. Integendeel. In feite hebben ze beiden veel om trots op te zijn.

En toch, en toch en toch.....

We hebben twee waardevolle gesprekken gehad, maar wel gesprekken waar je niet meteen een algemene conclusie aan moet verbinden. Hoe verleidelijk is het niet om te denken: "Oh, met deze levensgeschiedenissen kan het ook niet anders dan dat je eenzaam wordt". Maar ongetwijfeld zijn er mensen met een vergelijkbare levensgeschiedenis waarbij eenzaamheid een minder groot punt is. Als er al een conclusie getrokken moet worden, dan is het misschien wel deze: denk niet dat er een algemeen recept bestaat tegen eenzaamheid. Elke eenzaamheidssituatie is er een die op zichzelf staat. Ook al proberen we uit alle macht voorzieningen op te zetten die de pijn van de eenzaamheid moeten helpen verzachten, wat werkt is toch afhankelijk van wat je in de individuele situatie samen met de betrokkene aan steun kunt ontwikkelen.



Hoofdstuk 12

Oog in oog met eenzaamheid

Een korte balans van vier weken door de provincie

Door Serge Sekhuis

Hoe eenzaam is Limburg? En wat doet eenzaamheid met een mens? Met die vragen in mijn hoofd trok ik vier weken lang rond. Van Kerkrade tot Venlo, van Sweikhuizen naar de abdij in Mamelis. Ik keek achter voordeuren, sprak met vrijwilligers, deskundigen én eenzamen van alle generaties. Gesprekken die je niet onberoerd laten.

Bijna de helft van alle Limburgers (46 procent) voelt zich wel eens eenzaam. 10 tot 12 procent is zelfs (zeer) ernstig eenzaam. Dat zijn ruim 100.000 mensen. En toch bleek het verdraaid lastig om slechts een handjevol mensen te vinden die me open en eerlijk over hun eenzaamheid wilden vertellen. Het blijft een taboe. Eenzaamheid, je praat er niet snel over met een ander. Zeker niet met vreemden. Uit schaamte.

Eenzaamheid hoeft niet altijd letterlijk te worden uitgesproken om het toch heel tastbaar te voelen. Zoals op bezoek bij Anna Wobma (92) in zorgcentrum Kapelhof in Kerkrade. Ze mist haar man Otto, vermaakt zich prima op haar kamer met een tv en puzzelboekjes, maar zegt ook dat ze al twee jaar niet écht buiten is geweest. Ze droomt van een avondje theater, zoals vroeger. De verpleging heeft er geen tijd voor. Ach, verzucht ze, “als ik het raam openzet, krijg ik ook frisse lucht.”

Veel mensen denken bij eenzaamheid vooral aan ouderen. Dat is onterecht. Het gevoel op jezelf terug te zijn geworpen, er niet bij te horen of geen échte vrienden te hebben, is van alle leeftijden. Eenzaamheid heeft vooral te maken met veranderingen in je leven. Je wisselt van school of baan, gaat verhuizen, moet nieuwe vrienden maken. Als dat niet meteen lukt, kun je je eenzaam voelen.

„Je af en toe of tijdelijk eenzaam voelen, hoort bij het leven. En is zelfs nuttig”, zo meent eenzaamheids-expert Eric Schoenmakers. „Een gevoel van eenzaamheid is als honger, een teken dat je moet eten of, in dit geval, werken aan je sociale relaties. Eenzaamheid is niet altijd zielig, het kan je ook sterker maken.”

Eenzaamheid is vooral een gevoel. Iedereen ervaart het anders. De een vindt het heerlijk om alleen te zijn, een ander houdt juist van drukte. Eenzaamheid is verdriet om een overleden partner of een vluchteling die hier maar niet kan aarden. Iemand die gepest wordt op school of een gehandicapte die zich buitengesloten voelt. Iemand die werkloos is en zich geen uitje kan veroorloven. Het is zo divers.

Eenzaamheid mag dan iets zijn van alle leeftijden, voor jongeren is toegeven dat je je eenzaam voelt een nóg groter taboe dan voor ouderen. Dan ben je al snel een loser. Toch durfde de Marieke (17) er open en eerlijk over te vertellen. „Ik ben wat meer op mezelf. Stil. Anders dan anderen. Ik twijfel vaak. Ben bang dat ik iets verkeerd zeg, bang voor wat klasgenoten over me denken. Soms voelt het alsof de tijd stilstaat. Ik ben al maanden niet op school geweest. Ik vind het lastig om vrienden te maken, maar zou graag een maatje willen. Om samen leuke dingen te doen. Ik hou van lezen, klimmen en knutselen. Ik vind mezelf niet zielig, maar weet dat anderen me wel zo zien.” Dat raakt je.

Waar de meesten van ons zich wel eens eenzaam voelen, groeit het aantal Limburgers dat zich structureel, dus langere tijd, eenzaam voelt. Dat is wél iets waar we ons zorgen over moeten maken. Maar hoe pak je dat aan? Er zijn wel allerlei initiatieven om mensen achter de geraniums weg te krijgen - overigens vooral gericht op ouderen - maar daar los je het probleem niet mee op. “Natuurlijk is het fijn om er eens een dag tussenuit te zijn, maar het verdriet en de pijn om je verloren partner blijft”, aldus expert Schoenmakers. Emotionele eenzaamheid is heel lastig op te lossen. Veel projecten zijn vooral gericht op

mensen die al eenzaam zijn. Eigenlijk zou je eenzaamheid natuurlijk willen proberen te voorkomen. Dat is dan weer moeilijk, omdat mensen niet zo gauw zelf om hulp vragen.

Eenzaamheid. In Engeland hebben ze er sinds kort een minister voor. Negen miljoen Britten voelen zich eenzaam. Premier May sprak van een epidemie, de trieste realiteit van het moderne leven. Brits onderzoek somt op wat de gezondheidsgevolgen kunnen zijn van structurele eenzaamheid. Stress, depressie, angst en slapeloosheid. Obesitas door ongezond vet eten, slechter werkende witte bloedcellen en aantasting van je immuunsysteem. Eenzame mensen lopen 30 procent meer kans op een hartaanval, 26 procent meer kans om vroegtijdig te overlijden.

Maar is er wel een epidemie? Dat blijkt niet uit de (Nederlandse) cijfers. De individuele kans om eenzaam te worden is de laatste 25 jaar gelijk gebleven. Ja, er zijn meer eenzame ouderen, maar dat heeft te maken met de vergrijzing. Daarbij is de grens opgeschoven. Piekte eenzaamheid onder ouderen vroeger vanaf 65 jaar, nu is dat 75 en zien we zelfs dat het percentage eenzamen in de leeftijdsgroep 65-74 jaar lager is dan in de groep 55-64 jaar. Ouderen zijn vitaler geworden en hebben een groter sociaal netwerk.

Geen epidemie dus, wel veel meer aandacht voor eenzaamheid de afgelopen jaren. Sommigen noemen het zelfs een hype. Een schuldbesef over of nationale angst voor eenzaamheid. Gevoed door nieuwsberichten als over een Kerkraadse die onopgemerkt weken dood in huis lag. Eenzaamheid is het lot dat ons allemaal kan treffen in een samenleving die steeds individualistischer wordt, is de ondertoon in het debat.

We zijn in rap tempo getransformeerd van een verzorgingsstaat naar een participatiesamenleving. Burgers zijn 'in hun eigen kracht' gezet en moeten meer een beroep doen op eigen sociale contacten. De overheid predikt zelfredzaamheid, maar lukt dat bij iedereen wel? In een tijd dat burens elkaar soms niet eens meer kennen. Ouderen moeten langer thuis blijven

wonen. Omdat ze dat zelf willen, aldus het kabinet. Intussen zijn er jarenlang miljarden bezuinigd op de thuis- en verpleeghuiszorg. Totale verschraling. In Kerkrade, waar in sommige wijken 30,1 procent van de bewoners (zeer) ernstig eenzaam is, vertelt de huisarts over patiënten die totaal sociaal geïsoleerd leven en zich verheugen op de thuishulp als hun enige bezoek.

De jongere generatie intussen wordt opgezweept in de prestatie maatschappij. Carrière maken en alleen successen tellen. We zijn altijd maar druk én bereikbaar. Maar het aantal afhakers en burn-outs groeit. Steeds meer mensen kunnen het tempo niet bijhouden. Ze komen thuis te zitten. Eenzaam, met een leeg en verloren gevoel. Ze vragen zich af: is dit nu alles? 10 procent van de jongeren is chronisch eenzaam.

We stellen steeds hogere eisen aan onze relaties. Als je partner tóch niet die prins blijkt, zetten we hem veel makkelijker aan de kant dan vroeger. Dan zit je weer alleen. En dat houdt niemand lang vol, want de mens is toch een sociaal wezen dat lief en leed met een ander wil delen. Zo groeit met het aantal single-huishoudens ook het aantal datingsites.

Gelukkig zijn er nog de sociale media, die echter minder sociaal zijn dan het lijkt. Want erg gelukkig worden eenzame mensen niet van al die berichten uit andermans 'perfecte' leven, leert onderzoek. Het is vooral een bevestiging van het eigen lot: wel honderden vrienden op Facebook, maar geen schouder om op uit te huilen. Of zie ik het allemaal veel te pessimistisch? Minister Hugo de Jonge roept ons in zijn dit voorjaar gelanceerde actieplan tegen eenzaamheid op om 'betere burens' te worden. Om meer naar elkaar om te kijken en te luisteren. Ik hoop maar dat iemand het hoort...

Hoofdstuk 13

Kunst en eenzaamheid

Door Guus van Egdom

In het kader van de week tegen de eenzaamheid in 2018 is binnen de gemeente Schinnen een coalitie tegen eenzaamheid gesmeed bestaande uit meer dan twintig organisaties en hulpverleningspraktijken die in de gemeente actief zijn. Het tot stand komen van zo'n coalitie is een mooi *statement* binnen een gemeenschap: *we komen in actie tegen eenzaamheid*. Daar is ook de titel van dit boek aan ontleend. Op de conferentie van 5 oktober 2018, waar deze coalitie wordt gepresenteerd, zal ook door de aanwezigen verder worden nagedacht over de acties die dan daadwerkelijk ondernomen moeten worden. En hiermee wordt een ander *statement* afgegeven: het tot stand komen van de coalitie is het begin van een traject, niet de afronding er van.

Om dat te symboliseren wordt een kunstwerk ontworpen door Tim Scheffer. Tim Scheffer is een jonge kunstenaar afkomstig uit de gemeente Schinnen die elk jaar meer naam maakt. Zijn kunst is en was te zien in bijvoorbeeld Eindhoven, Heerlen, Maastricht en Londen. Afgelopen zomer (2018) was hij nog actief op Cultura Nova in Heerlen met het project Day Dream Space. Kijk maar eens op zijn website: www.timscheffer.com.

Over zijn werk zegt Tim het volgende:

“Ik ben een extreem nieuwsgierig en sociaal betrokken ontwerper. Ik ben opgeleid als industrieel ontwerper en heb er voor gekozen met te richten op de manier waarop mensen met dingen omgaan en hoe ze die omgang ervaren. Het mooiste vind ik het om datgene wat zich in mijn verbeelding afspeelt in de dagelijkse werkelijkheid tot uitdrukking te brengen. In mijn projecten mik ik er op om mensen te inspireren

en in beweging te brengen. Daarbij gaat het mij voornamelijk om maatschappelijke verschijnselen waarbij ik me inzet om me te verbinden met de mensen die daarbij betrokken zijn”.

Een paar maanden terug is hij door ons (de organisatoren van de conferentie tegen eenzaamheid in Schinnen) benaderd om een kunstwerk te ontwerpen. Zijn opdracht in het eenzaamheidsproject van de gemeente Schinnen is, om de verbondenheid van mensen te symboliseren met een kunstwerk dat in hoge mate aanraakbaar is en ook uitdaagt die verbondenheid samen met anderen te onderzoeken. De bedoeling van het kunstwerk is, dat het op termijn in de openbare ruimte geplaatst wordt. Samen met hem hebben we bedacht hoe mooi het zou zijn als het een kunstwerk zou worden dat in alle kernen van de nieuwe gemeente Beekdaelen terug te vinden zal zijn, om zo ook de verbondenheid van die kernen binnen die nieuwe gemeente te symboliseren.

Op de conferentie van 5 oktober 2018 in Schinnen zal Tim zijn ontwerp presenteren. Bij het maken van dit boekje waren de ontwerpen nog niet voor publicatie gereed.

Hoofdstuk 14

Naar een meldpunt

Door Guus van Egdom

Op 5 oktober 2018 is in Schinnen een coalitie tegen eenzaamheid gepresenteerd. Al eerder in dit boek is gezegd dat dit vanuit Schinnen gezien wordt als de start van een traject, en niet als de afronding ervan. Een van de vervolgstappen is de opzet van een meldpunt eenzaamheid. Klinkt logisch, maar is niet zonder haken en ogen.

Op de eerste plaats: het lijkt er op dat we omkomen in de meldpunten. Er is een meldpuntenbos waar doorheen wij de afzonderlijke bomen dreigen te missen. Bij de opzet van dit meldpunt moet dus veel aandacht worden besteed aan de vindbaarheid, bereikbaarheid en benaderbaarheid.

Een tweede punt: het meldpunt lijkt een noodzaak omdat algemeen bekend is dat het moeilijk is om te weten te komen dat iemand eenzaam is, problematisch eenzaam is. Alleen: omdat mensen er maar moeilijk toe lijken te komen om bekendheid te geven aan hun eenzaamheid, mag je verwachten dat zij zich ook niet bij een meldpunt zullen melden. Het meldpunt is dan ook niet in de eerste plaats bedoeld voor de eenzame burger, maar voor de mensen in hun omgeving. Dat kan iedereen zijn die zich over iemands eenzaamheid zorgen maakt. Hier volgt dan wel meteen, vanwege privacy issues, de noodzaak van een goed protocol uit, waarover verderop meer.

Maar ook al is het meldpunt niet in de eerste plaats bedoeld voor de burger die met zijn eigen eenzaamheid aan de slag wil, het meldpunt moet wel goed toegerust zijn om met dit soort meldingen om te gaan. Dat vraagt niet alleen om goede protocollen, maar ook een goede training van de mensen die het meldpunt bemensen.

Als vierde punt: een meldpunt heeft alleen zin als er sprake is van een goede opvolging. Dat betekent dat er iemand bij de betrokken burger langs moet en dat er vervolgens voor die burger een perspectief op verbetering ontstaat.

Dit zijn vier punten die als eerste aandacht nodig hebben als het gaat om het opzetten van een meldpunt. De uitwerking van deze punten zullen in een projectaanpak worden uitgewerkt.

Dan nog iets over het genoemde protocol en iets over de training van de mensen die het meldpunt bemensen. Het protocol is nodig om de privacy van de burger te beschermen en om te zorgen voor een zorgvuldige opbouw van het traject. Er werd hierboven gezegd dat iedereen die zich zorgen maakt over iemands eenzaamheid, dit kan melden. Als het niet de betrokken burger zelf is die zich meldt, dan is er dus iemand die dit voor een ander doet. Wat in het protocol als eerste duidelijk moet worden gemaakt, is dat een melding pas zin heeft als de betrokken burger er mee instemt. Hier moet de melder in begeleid worden, bijvoorbeeld door in een gesprek door te nemen hoe de melder dit met de betrokkene kan bespreken. En niet alleen moet de betrokken burger instemmen met een melding, hij of zij moet ook een bezoek vanuit het meldpunt op prijs stellen.

Zijn we eenmaal zover dat de betrokken burger een bezoek vanuit het meldpunt op prijs stelt, dan moet er iemand naar toe. Die moet dan wel weten wat er in zo'n gesprek aan de orde kan, en zeker ook moet komen. Een hij of zij moet weten welk perspectief men de betrokkene mag bieden, en welk perspectief zeker niet. Het moet derhalve een steunend, empathisch gesprek worden met een goed management van verwachtingen. Dit vraagt om training. Onderdeel van het meldpunt-project dient derhalve te zijn de opzet van een training voor bezoekers. Het zou mooi zijn als eenzame burgers zouden kunnen en willen meedenken in de opzet van zo'n training.

Tenslotte nog iets over het perspectief. Er moet in het gesprek met de betrokkene iets van perspectief ontstaan. Perspectief op verbetering. Wat de vervolgstappen kunnen zijn, is afhankelijk van wat in het gesprek aan de orde komt. Het vervolg wordt een coproductie tussen de hulpverlener en de cliënt. Bij het invulling geven aan vervolgstappen waar men gezamenlijk op uit komt, kan het netwerk aan organisaties dat door de coalitie tegen eenzaamheid ontstaan is, een belangrijke rol gaan spelen.

Zoals gezegd: het traject naar een meldpunt zal in een project worden gegoten. Een project waarin de titel van dit boek leidend is: Schinnen in actie tegen eenzaamheid

Dankbetuiging

Dit boek en het traject naar de coalitie tegen eenzaamheid kon tot stand komen dankzij een motie van de gemeenteraad van Schinnen en de inzet van wethouder Quadvlieg en haar betrokken ambtenaren.

Ook is veel dank verschuldigd aan dagblad De Limburger, dat op de eerste plaats het fantastische initiatief had voor een project van vier weken rondom eenzaamheid. En op de tweede plaats konden wij hun journalist Serge Sekhuis inzetten voor dit boek en voor de conferentie in Schinnen van 5 oktober 2018.

De meeste dank moet uitgaan naar die burgers binnen onze provincie en onze gemeente die bereid waren hun verhaal te doen.

Over de auteurs

Serge Sekhuis werkt al meer dan 15 jaar als journalist voor de Media Groep Limburg, laatstelijk als onderzoeksjournalist voor dagblad De Limburger. In 1992 studeerde hij af aan de School voor de Journalistiek.

Guus van Egdom is een gepensioneerd welzijns-bestuurder en werkt nog als consultant civil society. Daarnaast maakt hij deel uit van de Adviesraad Sociaal Domein van de gemeente Schinnen waar hij tot voor kort ook voorzitter was van de Seniorenraad.